

「夏のエアコンは、乾燥だけでなく、血行が滞りくすみや目元のクマ、たるみの原因」と夏の過酷さを指摘するのは衣理クリニックの片桐先生。まずは夜のスキンケアでしっかりと保湿することが基本。「朝まで乾燥を引きずらずにすませた時は、美容液をたっぷり塗布して蒸しタオルを」（永富さん）。それでもがんにエアコンがきいたオフィス内では、日中のマメな潤い補給は必要。メーク直し時にミストやジェルで保湿して。

「頬の三角地帯は保湿しながら一度オフ。ファンデーションもキレイにのります」（世木さん）

ミストで エアコン対策



Point ①

まずはたっぷり保湿。
手間をかけたマメな保湿が
美肌キープの秘訣。

肌になった時に
シュッとひと吹き。
ミストはデスクに常備?

お肌が乾燥した時、メーク直しの時など
手軽に使えるミストは必須。ポイントは
保湿力の高いものを選ぶこと。ただのミ
ネラルウォーターを吹きかけると、かえ
って肌のつっぱり感を感じるので注意。



保湿力のある美容液ミスト
「ハダラボ」の「ハダラボ」ミストなど、
美容液成分がたっぷり配合され
た美容液ミスト。医薬部外品。
「ミストウォーター」¥1,850（ドラ
ッグストア）



特許アロセシにより、イオン
化させた保湿成分を肌の奥まで浸透
させる。長時間潤い、
保湿力アップ。サージ フェー
ス スプレー ¥2,000（クリニ
ック）



ミネラルバランスに優れた何
度も使用のミスト。保湿する
とともに、気分もリフレッシュ
してくれる。「フサイム」の
「ミネラルミスト」¥2,800
（エスエス）

ジェルで エアコン対策



化粧下地としても、メークの
上からも使えるジェル状の保
湿美容液。新田先生も毎日
使っている。ジェルタイプは
「ジェル」で「ジェル」エッセ
ンス ¥1,800（エスエス）



保湿効果と同時にセラミド
成分を配合。乾燥肌や
メーク崩れだけでなく、顔
の赤みやかきにも効果的。フ
コニールジェル ¥2,800
（アロセシ）

メークの上からも保湿して
潤いを逃がさない!

乾いた室内では、どんどん水分が奪われている状態。
せめてお肌にはサッとメークの上から保湿して潤い補
給を。この季節なら、さっぱり使えてファンデもよれ
ない、ジェルタイプをチョイスして。

スエードジャケット ¥23,100 ノースリーブニット ¥8,400
（共にストベリーフィアーズ/シュガー・マトリックス）
ターコイズネックレス ¥29,400（ヴァンドームブティック
/ヴァンドームヤマダ）

1 乾燥、冷え、むくみ……エアコン対策は万全に。

素肌にとってもっとも過酷な季節が夏。ちょっとした油断や手抜きが、肌も心もぼろぼろに……。
そうなる前のケアやメーク術など対策をしっかりと練って、もう、疲れてるなんていわせない!

編集・岡本幸太 ヘア&メーク・原田玲奈（プロヴィデンス） スタイルリスト・七瀬美和 モデル・佐川恭恵 文・久保なお イラストレーション・櫻井和希

夏的美肌対策委員会

片桐衣理先生

（衣理クリニック表参道 院長）

スキンケア全般に精通し、女性誌の美容ペー
ジにもひっぱりだこ。内科医として、カラダ
の内側のケアにも詳しい美人ドクター。衣理
クリニック表参道 ☎03-5786-0077

永富千晴さん

（美容ジャーナリスト）

的確かつユニークな意見で、本誌をはじめ、
美容誌、女性誌で活躍中。主宰するclubCで
は、マーケティングやモニターなど会員募集
中。info@club-c.net

原田玲奈さん

（ヘア&メークアップアーティスト）

女優やタレントのヘアメークの他、本誌でも
活躍中のヘア&メークアップアーティスト。
上品で女らしいメークや丁寧な解説に定評が
あり、スキンケアについても詳しい。

世木みやびさん

（タレント、エッセイスト、コスメ愛好家）

講演や執筆活動など多方面で活躍。キワもの
を思ふ目には定評あり。著書『名古屋嬢ライ
フ』（光文社知恵の森文庫）好評発売中。http://
sekimiyabi.jp

血行不良で、どんよりくすんでしまった肌に有効なマッサージ。「ツボを押すだけでも、くすみは改善されます。滞りやすいリンパに沿って下に流していくのがポイント」(原田さん)。「首筋をブツブツしたり、頭皮マッサージなども効果的」(永富さん)

ため、マッサージを寝て行うなどの工夫もしているそう。また、くすみを手取り早く解決するならパールベースも有効。「ピンクや紫などのカラーベースも有効ですが、元の肌の色を上げるためには、ホワイトパールベースをハイライト使いしながら塗ると効果絶大です」(原田さん)

Point 3

くすんだ肌をパッと
明るくしてくれる
パールベースを活用。

ツヤベースを
活用して
くすみを飛ばす



くすみの目立つ目の周り、高い位置を重点的に

顔全体にベースをムラなくのばした後、特にくすみの気になる目の周りに固むようにさらに塗布。額の三角ゾーンなど、高い部分に重ねたハイライト効果で、メリハリのあるツヤ肌を演出。



黄色の光る玉をコントロールし、表情を演出するカラーベース。目元をパッと明るくするピンク、メイビー、アイシャドウカラーベース(PH11) ¥2,840 (原田さん)



肌に自然な輝きを与えるコントロールカラー。頬や口元をほのかに、透明感のある仕上がり。ホアカ力パープルエッセンス、フルフクゼイション(100) ¥1,580 (伊藤さん)



保湿マイナロビオアメントと一緒のパウダーが艶感をトーンアップし、色ムらを矯正。デューパーカラー(100) ¥1,350 (イシイさん・アリスさん・デューパー)



ホリートメント効果とるパーリング効果を持つUVプロテクト。紫外線対策で透明感アップ。SPF20・PA++。スイスセルラーパウダー(100) ¥1,350 (伊藤さん・アリスさん・デューパー)

「冷えて血行が悪くなると、クマやくすみだけでなく、自律神経を乱す原因にも」(片桐先生)。冷えを改善するには、やはりカラダを温めることが一番。面倒なら、フットバスで足を温めるだけでも効果大。できれば、つついシャワーで済ませがちな夏のバスタイムも、ゆっくりと湯船に浸かったり、

半身浴をして血行をアップ。また、疲れを取りリラックス効果のあるアロマや、血液循環を高めるための発汗作用のある入浴剤を入れるなど、バスタイムを楽しくするのも手。「入浴中は熱いお湯は避け、体調や気分に合わせて、好きな精油を入れて血流アップを心がけています」(永富さん)

Point 2

常に体を温める習慣を！
血行促進術で、
内側から体調を整える。



冷えはまず足元から! 読書をしている時など、ちょっと洗面所にお湯を入れて足を温めるだけでもかなり改善が期待できる。



シャワーではなく、浴槽に20分ほど浸かるというバスタイム習慣を身につけて。半身浴は、血行促進にはとくに効果的。

アロマと
入浴剤で
冷え対策



仲いた海塩に、アロマオイルを配合したバスソルト。発汗を促し、体の芯から温めてくれる。女心を高めるローズの香りを堪能して。バスソルト ローズ ¥3,780 (ジュリーク)



フットバスに1滴たらすだけで、香りがふわりと広がる。心を沈静させ、リラックスさせてくれるラベンダーの香り。エッセンシャルオイル(ラベンダー) ¥2,835 (ジュリーク)



精神的なゆとりをもたらす。ポジティブな香り。ジャスミンの優しい香り。顔やボディのマッサージに。アロマオイル(JAV2.100) (ザ・ボディショップ)



健康な体を保つための天然のマグネシウムやカルシウムなどをバランスよく含んでいる海洋深層水を濃縮乾燥した入浴剤。発汗作用抜群! オリゴメール(180) ¥683 (ヒヨキ/日本フィトメール)



スクラブとしてボディに使用した後、そのままの状態ですばやく浸れば、バスソルトにもなる。爽やかな香りに心も体も癒される。ヴァーベナソルトスクラブ ¥4,725 (ロクシタン)

太陽が照りつける外からがんにエアコンが効いたオフィスに戻って、さてメイク直し。いきなりファンデーションやパウダーで押さえても、きれいにのらないはず。こんな時は、水で濡したコットンを首につけて、温度差をコントロールするのがオススメ。
「頸動脈に沿って冷やすと、顔の温度が下がりますので、ファンデが崩れた時などのメイク直し時にはとても効果的。ファンデーションのノリもバッチリ」(原田さん)

Point

4

室内外の温度差による
メイク直し時のほてりを
コントロールするワザ。

お直しは
顔温度を
下げてから



夏のメイク直しは、まず頸動脈をサッと冷やしてから。

クール感のあるジェルや化粧水、なければコットンやティッシュを水で濡らして首につけるだけでも、顔の温度が低下！ 外回りで汗だくでファンデもどろどろ。なんて時のメイク直しに効果発揮！

コットンカーディガン ¥15,750 ノースリーブニット ¥14,700 (共にヴォイスメール) ネックレス ¥5,250 (ヴァンドームブティック/ヴァンドームヤマダ)



汗のベタつきを試み取るシート。暑い時にサッと使えば爽快な気分！ ローション、300mlのみの扱い。化粧直し ボディーフレッシュシート (12枚入り) ¥315 (オービット)



イライラを和らげ、気分を沈静してくれるスボットジェル。ひんやりして体感温度にも役立つ。ピーズ オブ マインド ¥1,575 (オリジスズ ナチュラル リソーセス)



ひやとした冷涼効果で肌を沈静してくれるミスト。メントールが肌を引き締めクールダウン。ファシオ アクアライブウォーター クール ¥1,195 (コーセーコスメニエンス)

いたわりコラム ①

オフィス内ではとにかく
体を冷やさないように

「外と中の温度差が5℃以上になると体に負担になるといわれています」(片桐先生)。自律神経に影響をきたし、ひどい場合はうつ状態になる危険性もあるというから、冷えは軽視できない。オフィスにいる時は、肌のケアだけでなく、徹底的に冷え対策をして、できるだけ体を冷やさないように気を使う。

足でも温かいお茶などを飲むようにしたり、下半身にはストールをかけるなどして足元から温めて。

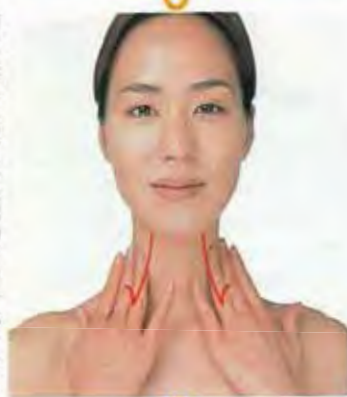


覆れて顔色が悪い時は、目のくぼみに沿ってプッシュし、おでこからこめかみを手のひらで包んで押さえる。その際、マッサージクリームなどで滑りをよくして行う。



マッサージで
くすみケア

両手を使ってこめかみから面で押さえてから、フェイスラインに沿って首までおろし、しゅかりとリンパを流す。これだけで、顔のむくみがかなり軽減されるはず。



さらに、小鼻のワキや頬骨中心の目のクワ部分を指でグクと押さえて、目が覆れているところをかなり強いはず。目元がリフレッシュされて気持ちいい！



「フェイスラインに沿って押さえることで、顔のむくみを軽減し、顔色もよくなるはず。おでこからこめかみを手のひらで包んで押さえる。その際、マッサージクリームなどで滑りをよくして行う。」



「フェイスラインに沿って押さえることで、顔のむくみを軽減し、顔色もよくなるはず。おでこからこめかみを手のひらで包んで押さえる。その際、マッサージクリームなどで滑りをよくして行う。」



「フェイスラインに沿って押さえることで、顔のむくみを軽減し、顔色もよくなるはず。おでこからこめかみを手のひらで包んで押さえる。その際、マッサージクリームなどで滑りをよくして行う。」



「フェイスラインに沿って押さえることで、顔のむくみを軽減し、顔色もよくなるはず。おでこからこめかみを手のひらで包んで押さえる。その際、マッサージクリームなどで滑りをよくして行う。」

2 美肌の天敵！紫外線から肌を守る。

Point 1

基本は焼かない！
日中の紫外線は
徹底的にカットする。

マメに塗り
直して
紫外線カット

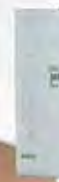
シミ、そばかす、シワ、たるみ、乾燥……すべての肌の悩みとなる元凶が紫外線。まずは日頃から、しっかりと対策しておくことが必須。日焼け止めは、日常においては SPF 20〜30 のもので十分。肌に負担の少ない紫外線吸収剤フリーのものを選ぶとよいでしょう。リソート対応の SPF 値の高いものを塗るより、SPF 値の低いものでもマメに塗り直すほうがよっぽど効果的です。（片桐先生）最近ではベタツきの少ないものや白浮きしないものなど、優秀な製品がたくさん。塗り残しがちな耳や首、デコルテ部分も忘れずに。



透明な肌色に考え、紫外線をブロック、シミやそばかすを予防。SPF 20・PA++、医薬部外品。フェイシャルケアサイト マネーリッシュ UV クリーム（クリア）200（カネボウ化粧品）



保湿力に優れた、紫外線吸収剤フリーの日焼け止め乳液。ボディにも使える。SPF 35・PA++、フェイシャルケアサイト マネーリッシュ UV クリーム（ドクターファルコム化粧品）



敏感肌にもマイルドな使い心地で、紫外線ダメージから肌を守る。ササリとしたテクスチャー。SPF 30・PA++、医薬部外品。オノノア マイルド UV ソリション（オノノア）



のびがよくベタつかない、アミノ酸系。SPF 30・PA++、医薬部外品。アミノ酸系 UV サイト マネーリッシュ UV クリーム（クリニーク）



顔にのびやすさやササリになる。UV 効果のある美容乳液。毛穴まできっちりカバーしてくれる。SPF 30・PA++、イリュウム クール マネーリッシュ UV クリーム（マックスファクター）

顔の高い位置は
重点的に
塗っておく！

顔全体にムラなくのびた後、頬やこめかみなど、特に焼けやすい部分には、薄く重ねてしっかりガード。とはいえ、汗や皮脂でとれてしまうこともあるので、メーク直し時には、この三角地帯だけでも塗り直すよう心がけて。

首や耳も
UVケアを
怠らない

美肌感を損なう
耳の日焼けに
要注意！

意外に日焼け止めを塗り残してしまうのが、耳やフェイスラインなどちょっと隠れた部分。ここが白くて柔らかい。美肌感がアップするので、耳たぶだけでなく、耳のへりまできちんとなじませて。特にアップスタイルの人は要注意。首やデコルテも忘れずにケア。



Point 2

うっかり日焼けには
沈静&保湿の
ダブルケアで対処！

長時間日差しを浴びて、うっかり日焼けしてしまった、なんて時にはとにかくまず沈静が第一。



ケアしにくいまぶたのカーブにびたりと貼れるシートタイプ。医薬部外品。リファイナー アイソーン ホワイトニングモイストケアマスク（8セット）¥3,675（イブサ）



シワシワになってしまった目元にピンとハリを与える部分シートマスク。医薬部外品。リバイタル リンクルリフト レチノサイエンス AA（12包入り）¥6,300（資生堂）

いたわりコラム ②



紫外線をシャットアウトしたいなら日傘に、帽子やサングラスを“重ねて”対策を講ず。

紫外線カットには
重ねワザが正解！

日焼け対策はできるだけ“重ねる”ことでガード力アップ！例えば化粧品ならば、日焼け止めの上にファンデーションを重ね、さらにフェイスパウダーを重ねるなど、層にする。こうすれば多少の剥れは大丈夫。また、日傘やサングラス、帽子などの小道具も有効。

日焼けによるほてりが収まった
ら、早速美白ケアを開始。
「まずはメラニン生成を抑制する
ビタミンC。メラニンを作るチロ
シナーゼという酵素の活性を防ぐ
ハイドロキノンや抗酸化作用のあ
るサプリメントなどを同時に摂取
しましょう」(片桐先生)。外側か
らは美白美容液で集中的に。内側
からはサプリメントで長期的にケ
ア。また、メラニン排出を促すに
は角質ケアも怠らずに。「2週間
に1度角質ケアしてくすみをオフ
し」こしするのではなく、肌に負
担をかけずにケアするのがポイン
トです」(世木さん)

Point 3

アフターケアは
ホワイティングで
集中的にシミを撃退!

角質&美白 ケアで 透明肌!



活性酸素を除去する働きのあるビ
タミンCと、セラグリジンの良い美白
成分などを配合した基礎化粧品。
肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)

使用上の注意を必ず読んでください。本製品は、
メラニン生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



メラニンの生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



メラニンの生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



メラニンの生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



メラニンの生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



メラニンの生成を抑制する働きのあるビタミンCと、
セラグリジンの良い美白成分などを配合した基礎
化粧品です。肌のうるおいもキープ。クイックワ
イトニング(ドクターシーラボ)



「日焼けはいわばやけど状態。熱
をどんどん奪っていきますから、
沈静と同時に保湿を」(片桐先生)
保湿と沈静が簡単にできるアイ
テムといえば、シートマスク。「ち
よつとでもほてりを感したらシー
トマスクをして、次の日にグメー
ジを残さないことが大切。目尻な
どの部分ケアも入念にしておき
たいところ」(永富さん)。沈静して、
たっぷり保湿をしたらふたをする
ことも忘れずに。「夏でも乳液で
ふたをすることが重要。保湿が基
本です」(世木さん)



シミやくすみ、色ムラなど肌の荒れの原因にアプロ
チするシートマスク。1度で目を見える効果。SK-II
ホワイティング ソース インテンシブ マスク (6枚入
り) ¥9,975 (マックス ファクター)



日々に浴びてしまう紫外線をシミ発生の前にリセッ
トしてくれるシートマスク。使用後はみずみずしい肌
に。医薬部外品。ホワイティング トーニングマスク
C (10枚入り) ¥6,300 (ベキュア)



美白有効成分をたっぷり肌に届けるシートマスク。
日中の紫外線でダメージを受けた肌にうるおいを届
けてくれる。医薬部外品。フェアクレア ホワイティ
マスク (6枚入り) ¥3,150 (カネボウ化粧品)



集中的にブライトニングするだけでなく、アンチエイ
ジング成分も配合。肌を根本から美しく保てる。医薬
部外品。フォトホワイトC ディープブライトニングマ
スク (5枚入り) ¥2,520 (ドクターシーラボ)

内側からも サプリで 美白ケア!



ビタミンCはビタミン
Eと同時に摂ることで、
抗酸化効果をアップ。
ビタミンCハードコア
セル(30日分) ¥952 ビ
タミンE(10日分) ¥32
5(共にDHC)



ビタミンCに還元。コ
ラーゲンを10,000mg(1)
も配合した美容サプリ
ン。肌だけでなく内
臓にも効く。TE-A・TE
ドリンクコラーゲン
10000+ビタミンC10
00(210日分) ¥2,210



肌のくすみを改善する
ハトムギ、果糖などを
配合したパウダーサプ
リ。飲みやすいステッ
ップ包装。シノアド
ダー(14日分) ¥2,210(養生
堂)



今あるメラニンに直接
作用し、メラニンの発
生要因となる活性酸素
を除去する美白ドリ
ンク。ビューホワイ
ティング ¥952(養生
堂ビューティーファ
クト)



活性酸素によるデー
ジから、肌やカラダを
徹底的に守るコエンザ
イムQ10。ビタミンC
配合。美肌 美体ア
ンチエイジング ¥1,890 ト
ーニングマスク(養生
堂ビューティーファ
クト)

いたわりコラム ③



シートマスクをしながら、目の
後ろを冷やせば、鎮静効果グ
ンとアップ&気持ちいい。

急激な日焼けには 急激なクールダウン。

手早く肌のほてりを沈めてクールダウン
するには、シートマスクと冷却まわりの
ダブル使い! 日常ではそこまで日焼け
をすることはあまりないかもしれないけ
れど、リゾート地などで急激に日焼けを
した時には効果絶大。紫外線を浴びたそ
の日のケアで、来季の肌に差がつく!

3 夏バテは、日常生活とメイクの2方向からアプローチ！

Point 1

疲れを見せない！
速攻クマ隠し術
教えます！

暑さにやられて食欲が落ちたり
ついつい夜遊びのしすぎで睡眠不
足をしたり。これでは、お肌もカ
ラダもパチパチ状態になるのは当
然のこと。とくに目元のクマなど
目に見える疲れだけは、速効でど
うにかしたいもの。

でますトーンを落としてから、明るいイエローなどを重ねるのが自然に仕上げるポイント」(原田さん)。さらにその後、頬骨に沿ってハイライトを重ねれば、クマをカバーしつつメリハリのあるツヤ肌を作ることができる。疲れた肌が一瞬でイキイキ、輝く！

[illegible]

オレンジと
イエローで
自然にカバー

まずは、オレンジのコンシーラーを目の下のクマ部分になじませる。そして、頬骨の上のくぼんだあたりに、イエローをちょんちょんとのせてから、なじませるように轻くたたきこむ。こうすればナチュラルにクマがカバーできる。



ページとカラーの
2色セット。全3冊し
てハイライト色もで
きる便利アイテム。ブ
ラシエロシエール ス
ターズ コシシーラー
5000 (1冊入り)



ベージュ、イエロー、
ブラウンがセットにな
っているため、使い易
きにブランドを感じる
高コンシーラー。水
イットプロテクト、サ
イティファ、コンシ
ラー41675(イブサ)

Point 2

いかに質のよい睡眠を取れるかが、夏の美肌を左右する。

美肌のためには長々寝ればいいのか？ といえそうでもない。
「体のためにも肌のためにも、同じ時間に寝て起きる」というリズムを作るのが大切（片桐先生）。老化を遅らせるためには、成長ホルモン分泌が盛になるが、大人になると、これは夜にしか分泌され



ない。つまり、睡眠誘発ホルモンのメラトニンをいかに多く分泌するかが決め手となる。「そのため

には、朝起きたらまず目を溶びる

そうすることでメラトニンはパツ

と引つ込みます。そうするとメリ

ハリがついて、夜また分泌されや

すくなるのです」(片桐先生)

いたわりコラム ④



過激な自己流ダイエットや、手抜きの手軽なスキンケアは、心も筋肉もボロボロにしてしまう恐れが……。

スキンケアもダイエットも夏は要注意！

夏だからといったダイエットや、シンプルなスキンケアは危険がいっぱい。「ただでさえバテる季節。美肌ビタミンABCDEを中心に、たんぱく

質や繊維など、バランスのよい食事を心がけて」(片桐先生)。エアコンなどで、冬に負けずに乾燥状態にもなるため、スキンケアも保湿を十分に



ファンクションの他にも他にも使えるマルチハイライター。真実のツマを前にプラス。スキャン フラッシュ (2004.02.20) 94.2011 (ハルファン・プリミティブ・ジョーナル)



市ワイトやゴールの
パールをふんたんに
配。ひとほけした
だけ。銀を一度美
しく見せてくれる。
ハイパー
リアル/グレースト
(ス
ーパー・ホワイ
・ス)



練習に使う4000年フ
ィルをセツト。セツと
ひとはけするだけで所
産力産出。ムナジム
コントラストインジカ
イライト。2019年12月25日
エ・18歳の子供(7人)
ボクは元気だ



トキエニ一本のフイト
ハールが、ふんわり露
をかくフィッシュ。顔に
血潮帯を与え、メリハ
リのある糸に仕上げる。
スモイリッシュ。オー
ガス (971) 41.515 /
21 (巻) (デ・レナ)



ハイライトで
ツヤプラス

光で飛ばして
クマを隠しながら
メリハリ顔に！

クマを隠した後、頬骨に沿ってブラシでハイライトをサッとひとはけして。ポイントは頬骨の後、鼻筋に沿って唇におろすこと。こうすると、チークの色みも生き、メリハリ感が出る。クリームタイプの場合は頬骨のみでもOK。

シャツ¥12,600(ストロベリー
フィールズ/シュガー・マトリッ
クス) ヒース¥3,150(インター
ネット/ヒラテ)