乾燥・日焼け・皮脂バランス…夏のトラブルを解消するのは「バランスカ」だった！

美肌女医の「＋1ケア」と「レスキューコスメ」で、肌は変わる！

PART 1

毎日できる簡単ケアで快適夏肌作りに挑め！

冷房による隠れ乾燥、日焼けで透明感を失う肌、いつもよりも過剰な皮脂…。真夏の3大トラブルを救うスキンケアを、美肌と評判の先生が徹底指南。原因を見極め、いつものお手入れに「＋1ケア」するだけで、お肌はどんどん見違える！

梅雨が明け、待ちに待った暑〜いシーズン到来！アクティブに過ごす為にもお肌に悩んでいる暇はないっ！とは言え、冷房・紫外線・温度差…など、夏は肌バランスがとっても崩れやすい時期…。美肌女医が指導する"簡単セルフケア"と、メーカーPRお墨付きの「レスキューコスメ」で、この夏の肌はノートラブルで過ごそう！

撮影／坂本よう子（P134-139人物）、国井美奈子（P134-139静物）、浅尾 淳（P140-143静物）
ヘア&メイク／若梅夕子　イラスト／藤村さやか　取材・文／中島夕子（P134-139）、石松アミ（P140-143）

乾燥に悩む人必見！

"＋日中ケア"で水分は逃がさない!!

夏肌悩みFILE1

夏なのにお肌がガサガサしてしまうのはなぜ？

伊丹一喜さん（22歳・OL／乾燥肌）

想像以上に乾燥が深刻な夏
徹底保湿で免疫力を底上げ！

皮脂や汗でベタつきがちな夏。一見潤っているようなのに、頬はガサガサ…。夏なのにどうして？「空調が乾燥を招いていると考えられます。冷房が効いた部屋は冬以上に低温・低湿度。外気との差も大きく、肌にとってはかなり過酷な状況です。また、エアコンによる体の冷えから自律神経が乱れ、皮膚代謝が落ちて乾燥に拍車をかけます。にもかかわらず、夏場はさっぱりタイプのスキンケアに切り替えてしまうところに大きな落とし穴が。"夏こそ冬以上に保湿"を心がけて」（衣理先生）。

季節ごとにスキンケアアイテムを変える必要はなく、使い方を工夫するだけで肌は応えてくれます。夏場ならさっぱり化粧水を多入りに浸透させて、クリームで蓋を。大切なのは徹底保湿で肌の基盤を整えること。保湿ケアは1日2回と言わず何度でも行って！

スキンケアが1日2回って誰が決めたのかしら？"メイクリタッチ時も水分補給。夏は冬以上に保湿して"

保湿の救世主

衣理クリニック院長 片桐衣理先生

最先端の美容治療をはじめ、生活指導やコスメのアドバイスなどをトータルで行う。その美肌の美しさは、業界内でも評判が高い。

CLINIC DATA
㊧東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03・5766・0077 http://www.eri-clinic.com ※眉を整え余計な部分をレーザーで永久脱毛するコースが3回セット¥30,000で体験可能（〜8/31）。

実践してみよう！

朝晩2回の保湿に加え、保湿コットン持ち歩きで乾燥を感じたら即チャージ

日中ケア

乾燥を感じたら外出先でも即保湿！

化粧水や乳液を含ませたコットンでメイクの上からでも保湿。汚れを取ると共に潤いも与えてくれます。目元のちりめんジワを感じた時、メイク直し時に1日2〜3回。ジッパー付き袋に持ち歩けば簡単。

Inner Care 1

肌に効く 食事を知りたい人必見！ “＋食事改善”で 1ヵ月後の肌は変わる

インナーケアの救世主

恵比寿アンチエイジングクリニック 伊達友美先生

栄養学博士・管理栄養士。ボディラインと肌を美しく変える指導法で、1500人以上の減量を指導。自らも20kgのダイエットとニキビ肌改善の体験を持つ。

CLINIC DATA

㊧東京都渋谷区神南1-18-2 神南坂フレーム3F ☎0120・18・9696 http://www.aa-clinic.jp ※処方されるオーダーメイドサプリは1ヵ月分￥16,000～（カウンセリング込み）

夏肌悩みFILE2

五木田明子さん（25歳・OL／混合肌）

美肌と食事ってどんな関係があるの？

肌はあなたの食べたもので できています。

“冷え改善、毒素排出、抗酸化UPの食事を心掛けて”

“美肌力UPの食事3大原則”

白砂糖・小麦・塩を控えて“冷え”を解消すべし

「精製された砂糖や小麦、塩ばかりを食べると体が冷えて子宮に不調が出やすくなります。生理不順、生理痛、PMSで悩む人は控えてみて。子宮は脂質の代謝に関わる“解毒臓器”。子宮を冷やすとニキビや乾燥といったトラブルが出やすくなるのです」。

食物繊維＆ミネラル補給で肝臓と子宮を守るべし

「夏は汗をかくから塩分をとらなければ…というのは誤解。海藻や魚介、ところてんなど海産物を食べれば充分、さらにミネラルもとれて理想的です。中でも海藻は乾燥に悩む人にオススメ。食物繊維とミネラルを合わせて補給すると肌が変わって来ますよ」。

抗酸化＆重金属解毒サプリメントで体をキレイに

「ビタミンC・Eの400倍もの抗酸化作用で注目されるα-リポ酸は抗老化、代謝促進と美肌にいいことずくめ。また、環境ホルモンや体に蓄積された重金属はクロムなどのサプリメントで解毒を。重金属が肝臓にたまると、シワ、クマ、毛穴開きの原因に」。

編集部オススメ
α-リポ酸に加え、コラーゲン生成を助けるグルコサミンなどを配合。ALAキレイ 43g￥4,410／ナチュメディカ

衣理先生オススメ 夏向けライフスタイル

デスクワークではひざかけ&HOT飲料

「冷えは肌代謝低下の元凶。下半身をひざかけで守り、冷たい飲み物も避けましょう。冷房の設定温度は外気温より－2～3℃くらいが理想。デスクの下では厚手のスリッパに履き替えたり、マットを敷くだけでも冷えを防げます」。

空調の効いた室内では、My加湿器を常備

「エアコンや扇風機がダイレクトに当たる場所は、体を冷やすばかりか肌の水分も急激に奪ってしまいます。私もクリニックの診察室で実践していますが、近くにMy加湿器を置いてみて。アロマの香りを加えればリラックス効果も」。

睡眠サイクルは一定に整えて

「自律神経を整えるために、睡眠サイクルはできるだけ一定に。深夜12時～2時の間に寝ているのが理想ですが、時間帯よりも毎日同じ時間に寝て起きることが大切。休日の寝だめはリズムを狂わせるので、あまりオススメしません」。

保湿力を上げるサプリメントは“ヒアルロン酸”

「乾燥に悩む人にオススメのサプリメントは、ヒアルロン酸、ビタミンE、ヨードなど。なかでもヒアルロン酸は食べ物から摂取するのがほとんど不可能なので、サプリメントで積極的にとっていきたいですね。潤いだけでなく肌に弾力が出てきます」（伊達先生）。

編集部オススメ
水をためこむヒアルロン酸の他、コラーゲンやグルコサミン、スクワレンなどを効果的に配合。ヒアルロンサン30日分￥1,460／DHC

デイリーケア

1 ダブル洗顔不要のジェルクレンジングでオフ

汚れはしっかりオフ。肌の潤いを落としすぎないジェルかミルクタイプで、W洗顔不要のものがベター。メイクをしていない日も行って。

2 ザラつきがちなTゾーンは念入りに

Tゾーンのみ、クルクルと指で汚れを絡め取るようになじませます。どうしてもW洗顔をしたい場合は、洗顔料を徹底的に泡立て、指がふれない程度に優しく洗って。

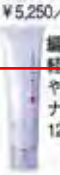
“乾燥悩み”コスメセレクトの秘訣1

「クレンジングは落としすぎず保湿もできるジェルタイプ」

「過剰な洗顔は肌のバリア機能を奪います。保湿力の高いヒアルロン酸を配合したW洗顔不要のジェルクレンジングがオススメ。オイルは乾燥するので、使う場合はTゾーンだけに」。

衣理先生オススメ
ヒアルロン酸を高濃度に配合。W洗顔は基本的に不要。イースペシャル クレンジングジェル 200ml ￥5,250／衣理クリニック

編集部オススメ
軽い感触の水溶性ジェルがメイクや汚れをリセット。インナーシグナル リセットメイクオフジェル 120g￥2,625／大塚製薬



3 もう入らない！というぐらい化粧水を念入りに

化粧水はササっとつけるのではなく、じっくりじっくりプレスしながら浸透させるのがコツ。ムラなくつけられる大きめのコットンを使い、手で温めて肌に入れ込んで。

4 強力パックなら血行も良くなり浸透力もアップ

化粧水を浸したコットンを貼りつけ、パーツごとに切ったラップで蓋。その上から温かい蒸しタオルをのせて5～10分置く。水分を逃がさず保湿ができて、血行促進作用も。

5 モチッとした手触りは保湿完了のサイン

仕上げにとろみのある化粧水を乾燥の気になる部分に重ねづけするのも効果的。手のひらで包み込み、モチッと貼りついてくるような感触があれば化粧水は完了です。

“乾燥悩み”コスメセレクトの秘訣2

「化粧水はさっぱりタイプを。テクスチャーはトロミ系がベスト」

「しっとりだと少量で満足しがちなので、さっぱり感触のものを大量に使って。テクスチャーは肌に“ひっかかる”トロミ系が◎。ヒアルロン酸やコラーゲン成分入りをセレクトして」。

衣理先生オススメ
ヒアルロン酸と酵母エキスでしっかりと保湿する。イースペシャル モイスチャーローション 150ml ￥7,350／衣理クリニック

編集部オススメ
肌をラッピングするような感触のトロミ化粧水。ビューティーボルテージ ローション［医薬部外品］150ml￥2,990／資生堂

編集部オススメ
化粧水と美容液の効果が1本に。オレンジフラワーの香り♪モイスチュア ローション 200ml ￥4,200／ポール&ジョー ボーテ

6 乾燥ゾーンは遠攻で“投入”

乾燥しやすい目元や口元には、まず最初にクリームを塗り、そこから全体にのばしていく時間差攻撃で“えこひいきケア”を。パサつきを感じる場合は厚めに塗ります。

7 潤いのベールで浸透させた水分を逃がさずガード

クリームの膜で化粧水を肌内部に閉じ込めることを忘れずに。美容液や乳液よりも、蓋効果ではクリームが最強。薄くのばせばTゾーンでもベタつきは気にならないはず。

“乾燥悩み”コスメセレクトの秘訣3

「しっかり閉じ込めるクリームタイプが効果的。成分は他の悩みに合わせて」

「夏場はクリームを敬遠しがちですが、保湿の観点から見ればマスト。成分は美白、シワ、ニキビなど、その他の悩みに即したものを選んで」。

衣理先生オススメ
ビタミンCをたっぷり配合。シワ、たるみ、毛穴開きに。イースペシャル アクティブクリームAO 30g￥21,000／衣理クリニック