

「30歳過ぎまで大病院勤務で徹夜も多く、20代では休暇の度に、ハワイで焼くような生活でしたので、肌はボロボロでしたよ」
 というあおい先生。今は、ファンデが必要ないほど透明感のある肌。「肌のお手入れを始めるのに、遅過ぎるということはありません。あきらめてはダメ。早くキレイになりたいなら、やはり市販のコスメより、美容医療のほうが効果は実感できますね。そして、体の内側からもキレイになるために、食には気を遣います。野菜を多く摂り、オーガニックで産地がはっきりしているものを選んでいきます」

キレイのためにしていること

週1回小唄のお稽古で大きな声を出す
 知り合いの紹介で始めた小唄。お嬢から大きな声を出すので、腹筋を鍛えつつストレス解消にも。

首と手にも、顔と同じスキンケアを
 実は専用のものを使い分けるのが面倒なせいもあるけれど、年齢が表れやすいパーツなので、ケアは大事。

睡眠時間を一定に保つ努力
 成長ホルモンの分泌は睡眠から2時間程でピーク。そのピークが10～2時の間になるように寝ています。

お化粧をしたまま寝たことは皆無
 どんなに疲れていても、クレンジングだけは怠ったことはありません。若い頃から習慣にしています。

無防備な日焼けは禁物
 ファンデを塗らない日も多いけれど、UVケアは必須。今はリゾートでも、ビーチに寝そべったりしません。

キレイのためにしないこと



美容液は朝夜使い分け 髪のケアも大切に

髪は顔の顔。乾燥を防ぐ洗い流さないトリートメントを使用。美容液を朝は抗酸化、夜はレチノール&AHAと用途別に使分け。顔とリ紙は、舞台化粧の目隠しからお取り寄せ。



食事で補えない部分は サプリメントを利用

病院で処方しているガム状のキレーション（解毒）サプリは疲れにくくなって体調も良好に。飲みやすい見違える「にんじん青汁」は毎日欠かさず。疲れたときは多めに飲みます。

クリニックでの施術は、すべて自分の肌で試して効果を確信



美容皮膚科医
 内科医

あおいクリニック

中野あおい先生

金沢医科大学卒業。大病院の内科に勤務後、'03年にあおいクリニックを開院。常に最先端の美容医療を研究し、海外での学会にも参加。

●DATA/あおいクリニック 東京都中央区銀座5-5-13坂口ビル5F ☎03-3569-0686(完全予約制) 休木・日・祝日

「中学生の頃から、お小遣いで手づくり化粧品を試していました」といって、美の求道者・片桐先生。「学生時代はあらゆるコスメを集めるマニアでしたが、今はいいものを厳選して、長く使い続けます」
 最初に内科を選んだ理由は、体のことがわからないと、本当のキレイは追求できないと思ったから。生活も精神もすべてがキレイにつながるものだと感じています。「ストレスもむくみも汚れも。溜めない。生活を心がけてます。毎日リセットして、その都度足りないものだけ補う。今の自分の状態をわかっていくという努力は大事です」

キレイのためにしていること

朝晩、必ず湯船に浸かる
 朝は15分、熱めのお湯の中で1日をシュミレーション。夜は今日のことを「水に流す」ために、ぬるめのお湯で1時間。「何も考えず、とにかくリラックス」します。

ジムでは自分の状態に合わせたメニューを選3回程度、出勤前にジムへ。専用トレーナーさんが今の私に合ったメニューを提案してくれるので、頼りにしています。

スナック菓子など、人工のものを食べない
 無理して我慢しているわけではなく、自然と受けつけなくなってきました。でもチョコレートは大好き(笑)。

煙草は吸わない、近寄らない
 医者の立場から見ても煙草は「百害あって一利なし」。煙にも近寄らず、乗ったタクシーが煙草くさいときは、寒くても窓を全開にしています。

キレイのためにしないこと



スキンケアは効き目にこだわって開発&厳選

クリニックで扱っている「イースペシャル」とくにクレンジングは保護しながら汚れだけ落とす直撃作。美容液はスキンケアティカルの高濃度ビタミンC「セラム20」を使用。



ボディケアは癒し効果を期待して香りを重視

かかと専用バスソープなど、機能重視のパーツケアも必要ですが、ボディケアは香りにこだわっています。ここ10年、大好きなチャンネルNo.5のラインで揃えています。

自分の体の状態を毎日把握して必要なものだけ与えるケアを



美容皮膚科医
 内科医

衣理クリニック表参道

片桐衣理先生

帝京大学医学部卒業後、東邦大学内科医局勤務などを経て、'03年トータルアンチエイジングセンターである衣理クリニック表参道を開業。

●DATA/衣理クリニック表参道 東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 休火・第1・3日 http://www.eri-clinic.com