

（悩み別ケア）

Basic

（基本ケア）

肌質を改善したいなら、いつもの基本コースから見直して。「改善」といってスベシタルケアばかりが目が行きがちですが、大切なのは「保湿」。思春期を境に肌の水分保持力はどんどん低下していくので、基本ケアで保湿を徹底させて、それだけで肌の悩みが解消することも多いのです」と、「衣理クリニック」表参道一院長の片桐衣理先生。また長年の習慣で個々の商品の使い方がおさなりになっていないが確認を、とビニージェイデーターの藤井優美さん。「年々、肌は変化するので商品の選び方も変えていく必要性が。今日は乾燥気味だから、量は多めに。今と日々の変化にも敏感になり、ちょっとした工夫を加えていくことも大切です」。アイテム別に注意点を挙げたので、この機会にチェックして

美人の目

まず1か月頑張ってみる！  
徹底的に肌質改善・髪質改善。

肌質改善

基本は徹底保湿コース。それでも気になる悩みに特別ケアを。

透明感のある輝く素肌と、ツヤツヤの髪。これさえあれば、美人度UPかなり確実！自信がないという人も、あきらめてはダメ。元からしっかり改善する正しい方法を覚えて、ちゃんとケアすれば、絶対キレイになれる！

洗顔

強くこすりながら洗うのは絶対にNG。しっとりタイプを選ぶのはもちろん、洗い方にも注意を。「『自らシワを作ってしまう？』と思うほどゴシゴシ洗う人も…。泡を転がすように下から上へ、が基本」（藤井さん）  
ダヴ モイスターフォーム 編集部調べ ¥699（ユニバー・ジャパン） ☎0120-110-747



クレンジング

クリームか乳液、ジェル状が◎。クレンジング剤は、メイクは落としても皮脂は落とさないタイプを選んで、「拭き取りタイプやオイルではなく、クリームや乳液、ジェル状がおすすめ」（片桐先生）  
モータ ドコーサー ホワイト サクシード クレンジングクリーム（医薬部外品） ¥1,290（コーサー） ☎03-3273-1575



柔軟化粧液

化粧水の浸透を促す。「フレ化粧水」。「肌がうるおいすぎて困ることはありません」（藤井さん）。化粧水の浸透を良くするために、角質層をほくして柔らかくする「柔軟化粧液」を加えてみるのも一案。  
HADA-KA ティーブフオースト 編集部調べ ¥2,039（花王フオースト） ☎3-5030-8040



化粧水

コットン+手の皮膚温でうるおいがアップ。化粧水はコットンでたっぷりなじませた後、手も使いダブルでつけて、「肌の吸い付きを確認しながら、うるおいが足りない部分に補給を。手の皮膚温で吸収も良くなります」（片桐先生）  
アラアレーベル 美白水（レ・ミ）（医薬部外品） 編集部調べ ¥1,470（厚生堂） ☎0120-81-4710



美容液パック

徹底保湿に欠かせない必須アイテム。美容液やパックは、まず「定番」として保湿タイプを常備したい。「他の顔用商品は、肌の調子を見ながらその日によって使い分けたい」（藤井さん）  
モ・ジェル状パックのSK-II スキンリペアスター ¥10,500 / 21日分予定（マックス）  
ファクター ☎0120-021325 左：美容液のスパ コンセントレート スパークアップ セラム ¥7,350（ビオテラム） ☎0120-33-8900

乳液クリーム

量は少なすぎても多すぎてもダメ。せっかく与えた水分を逃かさなためにも、乳液かクリームは必ずつけて。「適量を知るには、夜寝る前にいつもより多めに。翌朝ベタつかなければその分量でOK」（藤井さん）  
アッシュベイク コロイドアロマ エマルジョン（医薬部外品） ¥8,400（カネボウ化粧品） ☎0120-518-620



発想の転換  
コラム①



片桐衣理先生  
「衣理クリニック  
表参道」院長

常にお決まりのように、  
W洗顔をする必要はない。

クリニックにいらっしゃる患者さんを診ていて思うのが、「洗顔のしすぎ」ということ。そもそも大人の肌は皮膚の代謝や水分保持能力も落ちていきます。常にW洗顔をして皮脂を落としすぎるのは、自ら肌を傷めているようなもの。肌には不要物は自然に落とす自浄作用があります。皮脂分泌が盛んなTゾーンだけクレンジングをし、あとは兼用タイプを使うなど、肌の状態に合わせて洗顔も工夫を。

内科・皮膚科医の両方の立場から、ターゲットに美容治療を行っている。ご自身も「美容ドクター」として有名。 <http://eri-clinic.com/>