

平和な日常に、突如として起こる美容のトラブル。そんなときに役立つのが「家庭の美容」だ。正しい知識と対策法を知れば、慌てることなく自分で解決できる。毎月めくる1ページが、美への最短距離となるのだ。

Still Photograph/Makoto Ozaki
Illustration/Yuko Oshiro Text/Akira Watanabe

自分で解決できることもある!

男も実践・家庭の美容

あるあるお悩み

最近、体がずっとだるい。
この夏、クーラーに当たりすぎたせいでしょか…。体をすっきりさせるいい方法ないですか

わずか20分の半身浴で
疲れきった体をリセット

いわゆる夏バテは、空調によるものが多いといわれています。一般にクーラー病といわれるもので、体が必要以上に冷えて、体や皮膚の代謝能力が落ちてしまふのが原因です。そのため、体のだるさ、冷えやむくみなどの不調が生じてしまいます。その解消には、体の芯までしっかりと温まる半身浴がおすすです。これにより、老廃物を除去するために必要な発汗が促され、

また、自律神経の乱れを鎮める効果が期待できます。

半身浴は、肺や心臓などに対する負担が少ないのもメリット。正しい入浴法を知って、体をリセットしましょう。①水温は、38〜40℃の少しぬるいと感じるくらいが◎。②湯量は、バスタブにがんだとき、みぞおちあたりの高さにあるのが目安。③1回の入浴時間は、20〜30分程度。以上の3項目が基本。バスソルトを入れると効果的ですが、ない場合は、お酒などで代用するのもよいでしょう。入浴後の



新陳代謝を高めるバスソルトで半身浴をさらにパワーアップ

フランス・ブルターニュ地方の新鮮な海水を凍結乾燥してつくられた、無臭で透明な入浴剤。その独自の製法で、海水中のオリゴエレマン(ミネラルやビタミンなどの微量元素)を海水の2倍以上も含む。豊富に含まれるミキナルが発汗作用を強力に促す。「オリゴメール」(1kg)1万5540円(イトメール/ヒヨキ ☎03-3206-0551)

体の保温をアップさせてくれます。入浴中、上半身に寒さを感じる場合は、乾いたバスタオルで肩を覆うこと。また、途中で体や髪を洗いながら、①②③の入浴法を数回繰り返すと、一層高い効果が望めます。その際は、脱水症状を防ぐために、ミネラルウォーターなどの水分の適切な摂取が必要になります。

男性は、シャワーだけで入浴をすましてしまう方も多いようですが、きちんとお風呂に入るだけでも、クーラー病に対して効果があるんですよ。



【今月の先生】
衣理クリニック表参道
院長
片桐 衣理先生

内科、美容皮膚科医師。女性ドクターならではの視点で、内外両面からのアンチエイジング治療に精通。その的確かつ丁寧なカウンセリングで定評がある。また美容や健康などを特集する多くのメディアで、コメンテーターとしても活躍。
<http://www.eri-clinic.com/>