

いつものスキンケアが
合わないのは、
季節のせい? 体調のせい?

“ゆらぎ肌”レ

なんだかいつものお手入れが物足りない気がする。肌の調子が落ちたと感じる…。
春先になるといつも感じる肌のプチ不調。今年こそ適切なケアでのりきりましょう。
肌をいたわるおすすめのお手入れ方法や種やかなスキンケアアイテムをご紹介します。

photos: Kohshi Uchiyama (Model), Hiroshi-Indy-Nakata (still) hair&make-up: Keiko Ohana
stylist: Hitoko Goto Model: Minoru text: Chieko Takahashi

片桐先生に習う、「ゆらぎ肌」を
いたわるお手入れポイント



POINT

▶肌と手の間にたっぷり泡のクッションを置き、それを広げるような感覚で優しく洗って。

▶タオルでゴシゴシするのも厳禁。やわらかいタオルを肌に出して、水気を優しく吸わせる感じで。



洗顔

クレンジングや泡を肌の上で転がすようにクレンジングや洗顔料と汚れをなじませて落としたいあまり、こすってしまうのはNG。また、高い温度のお湯はかえって肌を乾燥させるので、すぎはぬるま湯で。洗浄成分が肌に残るとそれが刺激になることもあるので、丁寧に。



POINT

▶コットンにたっぷり化粧水を取り、顔全体になじませてから優しくパッティングして入れ込んで。

▶肌に浸透したら、今度は手のひらに化粧水を取って重ねづけ。最後に顔を押さえて、体温で浸透もUP。



化粧水

いちばん大切な化粧水は二度づけで肌に入れ込め。洗顔後はできるだけすぐに化粧水をつけ、乾燥するスキを肌に与えないことが大切。また長い時間つけていられるというコットンの利点と、体温で吸収をアップさせるという手の利点を生かすため、「化粧水のWづけ」がおすすめです。



POINT

▶最初に料にやさつきやすい目元・口元から乳液やクリームを塗ります。やや多めに付けて。

▶アーは水分を少しなじんでから、その乳液やクリームを全体にのばして。この順番がカギ。



乳液

クリーム

目元・口元には多め＆長めに付けて置いて与えた水分が肌から逃げていかないように。油分でのアタはマスト。特にデリケートな目元・口元は専用ケアが望ましいけれど、ほかの部分との時間をつける方法でもOKです。たっぷりつけてしっかり保護して。

スキューケア



お話をうかがったのは
片桐衣理先生

衣理クリニック院長。内科・美容皮膚科医。
女性ドクターならではの視点で、体の内外両面からのアンチエイジング
治療に取り組んでいる。的確かつ丁寧なカウンセリングには
美容のプロたちからの信頼も厚く、多くのメディアで活躍中。
<http://www.eri-clinic.com/>

体のリセットは春。肌を いたわるケアで1年を順調に

春先になると突然、肌の調子が落ちてしまうのはなぜなのでしょう？ 片桐先生によれば、「冬の間、乾燥や寒気で肌の免疫力や水分保持力が低下します。この影響が出てくるのが春先。また今やアレルギーをもっている人のほうが珍しい時代。ふだんは症状が出なくても紫外線やストレス、ホルモンバランスや自律神経の乱れなどによって免疫力が弱り、アレルギー症状が現れて肌荒れにつながることもあります。自律神経が気温差に対応できず、体や肌がバランスをくずすことも、これらの理由が影響し合っていて、肌がゆらぎ

春先の肌は、複合的な理由で過敏にゆらぐ

やすくなるんですね」
新しいコスメに走る前に、まず、ケア方法の見直しを。「物足りないと思ったら、まずはいつものスキンケアの使い方を覚えてみて、時間を長く置く、手のひらで温めるなど、肌への浸透をアップさせるのがポイント。シートマスクを利用したり、ホットタオルや手で押さえたりするのもいいですよ」

また、夜のケアから眠るまでの間に、肌表面が乾く場合も多いとか。そこでおすすめなのが、ベッドへ入る前に乳液を再度重ねる「寝る前スキンケア」。「スキンケアと毎日の生活も健康的に送るよう立て直し、体のリズムを整える。そうすればはとんどのことはクリアできます。春こそ、体の調子を立て直す時。ここでしっかりケアすれば、1年間順調ですよ」

ワンピース ¥54,600 (ANYI)

まずは肌をCHECK

“ゆらぎ肌”レベル2

- いつものスキンケアなのに、ちょっとピリツと刺激を感じる
- お手入れ後にふわっと赤みが出て、そのうちに消える



敏感肌用コスメを
ラインで使って根本からケア

センシティブ & ドクターズコスメ



E-special

イースペシャル

片桐先生開発の
“優しくて効果的”なシリーズ

①新出の片桐先生による、スキンケアライン。ヒアルロン酸でつくられた保湿成分の多い、ブレンドジェル、グレンジングジェル 200g ¥5,250 ②ヒアルロン酸とビタミンCが特徴。保湿効果。モイストローション 150ml ¥7,350 ③ビタミンCを配合。ゆらぎ肌だけでなく、しわ、たるみ、毛穴に悩む肌にも。伸びがいい。アクティブクリーム A.D. 30g ¥21,000(以上医療クリニック)

Environ

エンビロン

国公立の医療機関でも
使われる信頼のコスメ

①石けん成分が入っていない立派な洗剤。肌に近い弱酸性。グレンジングクリーム 200g ¥4,200 ②肌内部でビタミンAに変わるベータカロチン。保湿、抗炎症作用をもつティーツリーが主成分。テリケート肌をいたわりながら潤いを導く。アンチオキシダントジェル 50ml ¥2,675(以上プロティア・ジャパン)



Trinityline

トリニティーライン
プラスαの働きをもつ
高機能ライン

①汚れを落とすだけでなく、肌層の深い部分の常在菌のバランスを整える作用もある洗剤。モイストクリアフォーム 120g ¥2,625 ②肌荒れ防止効果のあるプラセンタエキスを30%も配合。さらにサナバザセルに類似することにより、保湿力を強化。サナバザセル ジェル 50g ¥4,725(以上ドラッグストア)



Acseine

アクセース

刺激に対して過敏な肌を
健やかな状態へ導く

①肌が赤らんでいる状態を鎮める。A.D.コントロール ローション 120ml ¥3,675 ②肌の上に保護膜をつくる。皮脂分泌を抑制成分も。スキンプロテクターA.D. 15g ¥3,150 ③原料はちみつ。すずき理子による肌トラブルを防ぐために石けん成分が極小にいい処方。刺激を軽減。フェイシャルゾープA.D. 100g ¥1,050(以上アクセース)