

# 超多忙でも いつも美しい美

化粧水がしみたり、ドライ感に悩まされたり……。誰もが体験



*Profile*

Eri Katagiri  
「衣理クリニック表参道」院長、オリジナルエイジングケアコスメ「イースペシャル」の開発者でもあり、内科診療ベースで相談できる美容皮膚科医として、患者からの信頼も厚い。

## 片桐衣理先生

肌には、良質の水分をたっぷりと。脱・油分重ね着ケアのすすめ

「敏感肌で悩またくない女性にひとつアドバイスをしたら、第一に保湿メインのスキンケアをすること」と語るのは、片桐先生。実際、「自身のスキンケアも、ジェルクレンジング、ローション、保湿ジェルのわずか3点ながら、すべてにヒアルロン酸が入ったしっとり系アイテムを愛用中だ。」

「敏感肌に陥った患者さんには、私は基本的に『肌断食』をすすめるんです。とはいえスキンケアを何もしないという意味ではなく、落としすぎないクレンジングと肌がつ持っている保湿成分を補う化粧水という最低限のケアに絞るといふこと。つまり、油分がリッチな高機能ケアの重ね使いを止めてもらうんです。余計な刺激を与えず、必要な潤いだけを与えていると肌の免疫力も高まって、安定した肌コンディションに戻りますよ。」

そんな片桐先生も、このケアに行き着くまでは肌トラブルを繰り返していたそう。

「保湿はまず良質の水から。この原点に気づいたら、乾燥も鎖まり肌状態も良くなったんです。」

「ケアのしすぎ」が招く敏感肌もあることを肝に銘じて対策を。

スキンケア以外で気をつけること

肌の保水力を高めるため、水分摂取もマメに

もともと内臓弱だった片桐先生のスキンケア+αの対策は、体内からの保水向上が鍵。「まずミネラルウォーターやマイナスイオン水をたっぷり摂ること。冬場なら、エキナセアやオレンジエキスなどの温かいハーブティで、体内からの免疫力アップを図りましょう」

おすすめコスメはこちら

イースペシャル クレンジングジェル  
200ml ¥5250 / 衣理クリニック表参道

片桐先生ご愛用の「本は、ヒアルロン酸配合のしっとりクレンジング。」「本でクレンジングと洗顔が同時にできるのでダブル洗顔は不要です。ヒアルロン酸配合のこのジェルなら肌への負担が少なくクレンジングができるので、こすることで肌のバリア機能を基としてしまう心配もありません」と先生

