



気候の変化に左右されない
トータルケアを実践して、

「季節の変わり目は、体調を崩しやすいのと同じで、肌も揺らぎがち」と、片桐衣理先生。

「春は『三寒四温』と言われるように、温かくなったりかと思えば急に寒くなったりと、気温が安定しません。そうすると、自律神経のバランスが乱れ、血行が悪くなったり、代謝が鈍くなって肌にも影響が表れるというわけです」

また春先は、冬からの影響を引きずっていることも。

「冬の寒さによって、代謝や免疫が低下したまま春を迎えると、当然肌は不安定に。さらに花粉などによるアレルギーも多い時期でもある。目や鼻に症状がなくても、肌に出る人もいるので注意しましょう」

スキンケアでは、まず守りのお手入れを優先することが肝心。「保湿は最大の防御。化粧水のあとは乳液やクリームを使って油分でフタをするなど基本は徹

底を。化粧水をコットンでつけたあと、もう一度手で重ねるダブルローション使いなど、いつものアイテムの使い方を工夫するだけで保湿効果を高めることができます。さらにインナーケアで、体の中から美肌づくりをサポートするのも有効。総合的に肌環境を整えて、刺激に負けない肌をつくりましょう」



片桐衣理先生

美容のプロからの信頼も厚い美容皮膚科・内科医。「衣理クリニック表参道」(☎03・5786・0077 www.eri-clinic.com)院長。雑誌のスキンケア特集でも活躍中。

理由