

頼れる女医16人がお答えします！

目からウロコの美的極意

23

さまざまな化粧品や美容法が続々生まれる中で、本当に自分に合う正しいケアを探し出すのは至難の業。間違ったケアで悩みを抱えている人も多いのでは？そこで、身体のメカニズムを一番よく理解しつつ、同じ女性の立場からアドバイスできる「女医」に、実際のケア法を直撃。実践している肌のケアの方法から、スキンケアの対策、ダイエット、メンタルケア、キレイになるための心構えまで、必ずためになる情報が満載です。

監修・阿部聖子、文・小林悠子、イラストレーション・川井智子

肌ケア編

女医が実践しているお手入れの基本は、洗顔・保湿・UVカットと、驚くほどシンプルなお手入れ。加えて、ターンオーバーを整え、肌の質感や水分量を正しくするために、週に1回から月に1回程度、定期的なピーリングケアを行っているのも特徴。プラス、ちょっとしたコツが同じケアを効果的なものに。いろんなお手入れをするよりも、きちんと毎日続けることによる積み重ねに重点を置いているのも傾向のひとつ。

No.1

美肌を阻む、諸悪の根源！
紫外線の徹底カットは基本のき。

UVカットは、美肌の最低ルールとして全員一致で可決。「シミになりやすい頬は重ね塗り」（黄原恵子先生）というように、紫外線の怖さを熟知しているからこそこのひとつも工夫も抜かれない。また、片桐衣理先生は「SPF値が高いものの持続力が高いというわけではありませんと指摘。汗や肌をこすることを考えると、効果は持たず3時間。塗り直しを大前提に肌にやさしいものを使用して」（片桐先生）

朝のお手入れは、全身のUVカットから、シミやシワを防ぐためにも必ず。



女医レコメンド



「全身のUVケアに」（高瀬先生）。SPF50・PA++++。ラグジュアリーホワイト UVプロテクトフォース（30g）¥4,410（アンブルール）



「UVは通年カットが鉄則」（中野先生）。スキンシューティカルズ フィジカルUVディフェンスSPF30（45ml）¥3,150（ジェイメック）



「UVA量による、エイジングも防げます」（戸佐先生）。SPF50・PA++++。UVイデアXL（30g）¥3,150（日本ロレアルラッシュ ユボゼ事業部）

必要なだけシンプルに



清家純子先生
肌のメカニズムに基づいた、無理なく続けられる、理論派のお手入れ術を披露。シロノクリニック大阪では院長を務める。

恋愛も異性作りにも有効です



坂井万里先生
食事からホームケアに至るまで多岐にわたる美容道を、fd Clinic VARNISH（☎03-3575-4618）では矯正歯科医として活躍。

インナービューティも重要です



黄原恵子先生
皮膚科医の立場から、美肌のための、食事やサプリの知識もアドバイス。シロノクリニック大阪（☎06-6348-1403）に所属。

丹精が23歳はやっぱりケアを



片桐衣理先生
内科・皮膚科医の視点から多角的にアドバイス。衣理クリニック 参道（☎03-5786-0077 eri-clinic.com）院長。

美しい笑顔がでる人を育てて



荻野宣子先生
独自の乾燥ケアの数々は、理論に見合ったこだわりが、コスメにも精通。虎ノ門病院（☎03-3588-1111）放射線診断科所属。

顔は守り、髪は攻めが美肌ルール



岡村麻未先生
自ら手がけたスキンケアアロママ「アッシュセラム」も人気。キャーンズチェイスフェイスクアラボ（☎03-3519-8928）院長。

見た目だけでなく内面からも忘れずに



伊藤聖子先生
アロマセラピーにも精通し、コスメ選びの目も確か。BLANCHE デンタルクリニック（☎03-3746-8839 www.BLANCHE.ne.jp）院長。

化粧品に頼りすぎない「自力美容」も



石井さとこ先生
デンタルクリニック ホワイトホワイト（☎0120-469-701）院長。著書「Dr.さとこの美人養成 美白道」（小学館）も好評。

美容術をアドバイスしてくれた女医のみなさん

No.5

顔にハリをもたらす
頭皮マッサージ。

頭の皮膚を支えているのは、頭皮。その構造から、「顔にハリを与えるにはスカルプケアこそ有効」というのは片桐先生。「入浴時、シャンプー前の習慣として毎日実践。保温作用のあるクレンジングを利用してマッサージすると、お風呂での蒸らし効果で毛穴の詰まりもずつきり。リラクセスもできます」

ハリを高めるスカルプケア。



1 前頭部のマッサージ
保温力のあるクレンジングを頭皮になじませる。指を立てて、上から下、下から上へ向かってジグザグにもみほくす。6往復程度。

2 後頭部のマッサージ
後頭部も同様に、上から下、下から上へ向かってジグザグに。気持ちいいと感じる力加減で、こちらも6往復が目安。

3 たるみの引き上げ
生え際から頭頂部までを6ゾーンくらいに分け、指を立てて頭皮をわしづかみに。皮膚詰まりを押し出すような気持ちで。

4 後頭部のもみほくし
後頭部も同様に、根元から頭頂部までをわしづかみに。湯船に浸かりながらマッサージし、シャンプーしてすっきりさせれば終了。

No.8

女性らしい美しさのために、
卵巣年齢を意識した生活を。

「女性の美の源は卵巣から出るエストロゲンというホルモン」と吉本先生。このエストロゲンは、肌の水分とコラーゲンを増やし、紫外線や活性酸素、スト

レスなどから肌を守る作用があるそう。ダイエットや夜更かし、冷えは大敵。夏でもお腹を冷やさないことが肌老化対策にもなるのです。

No.6

10年後の肌を考えるなら
まずは正しいクレンジング。

女性のクレンジングのルールは回数、方法ともさまざま。「メイクが酸化すると、ニキビやくすみの原因になる」と戸佐真弓先生。「一歩外に出れば排気ガスやゴミなども肌に負担をかける。そのため、帰宅後は必ずぬるま

湯で水洗いして、汗やほこりだけでも一旦オフ(「荻野真子先生」)や、日中も一度メイクを落とす人も、一方過度な洗顔で肌を洗いすぎると、乾燥や肌荒れの原因になる(「石井先生」)。

No.7

目的を持ったピーリングで
肌のバリア力を整える。

「ピーリングは肌を薄くするのは、では?」というのは、正すべきスキンケアの誤解のひとつ。肌の水分量を高めた後、保湿をふつから改善させるのに有効だが、「正しい化粧品でのケアをきちんとすることが必要」と岡村麻未先生。さらに、「化粧品美容成分を効率良く肌に取り入れるためにも定期的に行うと良い」と(本田衣蘭先生)。

「角質のゴワつきに、(戸佐先生)バイオメディック エクスフォリエイティング ローション(200ml) ¥4,095(まゆみクリニック)」。洗顔後の美容液の浸透をアップ、(吉岡先生) スキンピールバ-AHA (135g) ¥2,100(サンソリット)。



「鼻や頬などの毛穴に効果あり」(本田先生)。医薬部外品。デルファーム エンザイマジエル(28g) ¥4,725(エスト・コム)



200 ml - 6.76 FL.OZ.

「角質のゴワつきに、(戸佐先生)バイオメディック エクスフォリエイティング ローション(200ml) ¥4,095(まゆみクリニック)」。洗顔後の美容液の浸透をアップ、(吉岡先生) スキンピールバ-AHA (135g) ¥2,100(サンソリット)。



「洗顔とともに酸化するベースメイクは、日中にクレンジングしてリタッチ」(清家先生)



ブロッコリーや菜の花などアブラナ系の野菜がおススメ(吉本先生)。身体を温めるショウガも女性の味方。

No.9

きちんと噛む食事で、フェ
イスラインのエクササイズ。

「ダイエットなどで食事を抜いたりすると、栄養バランスが崩れやすくなる以外にも、「噛む」という重要なエクササイズが、まわります」と石井先生。野菜ジュースを飲むことは栄養価は同じであって意外な差が

衰えるのはもちろん、「口内環境が荒れて、肌や歯がくすむ原因にもなりかねません」と(石井先生)。野菜ジュースを飲むことは栄養価は同じであって意外な差が