

肌の外側・内側から
紫外線ケアを！

冷房や水分の多い食事、連日の夜遊び、そして紫外線……。夏の疲れがお肌にも出てくるこの時期は、効果的なスキンケアが必須。特に紫外線は日焼けだけでなく、肌老化の原因の80%を占めることも忘れてはいけません。1〜2年後にシミ、シワ、たるみとなって肌に表れてきますので注意が必要です。

まず、日常的なスキンケアとして気をつけたいポイントは「保湿」と「ビタミンC」。保湿対策は、免疫力や皮膚の代謝を上げ、色素の沈着を防ぐのに効果的。一方のビタミンCは、メラニンの生成を直接抑制する働きがあるためどちらも重要です。さらに秋口はこれらのデイリーなケアに加え、化粧水の浸透をよくするブースター美容液を使ったり、いつものスキンケアにプラスしてマスク等の集中ケア製品を使用するなど、スペシャルなケアも忘れずに。

ただ、何よりも大切なのは、肌本来が持っている基礎力をアップすること。いくら優秀なUVブロック剤や美容液を使っても、肌力が劣っていれば効果は半減してしまいます。食事面で体の中から水分、タンパク質、アミノ酸、ビタミンA、B、C、Eを補うことと、休養とストレス解消には十分に留意しましょう。

内科・美容皮膚科医

片桐衣理

Rei Katagiri

衣理クリニック表参道院長。丁寧なカウンセリングと結果を出す最先端治療に定評があり、女優、モデル等から絶大な支持を得ている。

URL: www.eri-clinic.com