

妊娠

妊娠2~4カ月

妊娠初期は、ホルモンバランスの変化により肌荒れが起こりやすい時期。つわりで食事が思うようにとれず、栄養不足で肌が荒れたというプレママも。

つわりで、ご飯にパン、うどんなどの穀物のおいがNGに。炭水化物が全く食べられなくて、肌もガサガサになった気が……。(石田麻実さん 27才/妊娠3カ月)

妊娠前は、何もしなくてもすべすべだったひじやかかと、ひざ裏にかサカサを発見! これって妊娠による体の変化のせいなの!? (工藤麗子さん 30才/妊娠4カ月)

妊きつわりがひどく、水分しか口にできない日々が続きました。混合肌だったのが、急に乾燥肌になり、顔のTゾーンもカサカサになったのはびっくり! (神尾朱美さん 28才/妊娠4カ月)

おなかが大きくなって、動くたびに汗をかくせいか、毛穴が広がった気がします。とくに、顔の毛穴の開きが気になる〜! これって、もう閉じないの? (萩谷恵さん 25才/妊娠7カ月)

大ももに赤い線が発見! 妊娠控っておなかだけにできると思っていました。あとが残らないように、毎夜クリームでマッサージをしています。(林 聡子さん 23才/妊娠6カ月)

胎動を感じて幸せだったのもつかの間、おなかの下の部分に妊娠線を見つけてしまいました。大きなおなかで見えない、下腹部の妊娠線には注意して! (渡辺真由美さん 25才/妊娠7カ月)

妊娠5~7カ月

つらいつわりがおさまり、体調も安定する時期。しかし急激な体重増加で、早くも妊娠線ができてしまう人も。妊娠線を防ぐためにも体重管理をきちんとし、クリームをぬってケアを始めてください。

乾燥が気になる季節。妊娠すると、ホルモンバランスの変化により、いつも以上に乾燥しやすい体に。毎日のケアで美肌を目指しましょう。生まれてくる赤ちゃんのお肌のケアについても、今から予習!!

通販
できます

冬だからこそ! プルプルお肌になる

プレママとベビーのための 美肌レツスン

Beauty Adviser 片桐衣理先生



衣理クリニック表参道院長、皮膚科医、内科医。自身も健康美肌フリエクとして、さまざまなコスメ、施術、健康法、若返り法を実践。同じ女性の立場から見つめ、実体験に基づいた確かな診療には定評が、テレビや女性誌などでも活躍。1才の女の子のママ。
<http://www.eri-clinic.com/>

妊娠8~10カ月

おなかの中の赤ちゃんが大きくなると、体の血管を圧迫して、血液が低下。新しい血液を送る力や、老廃物を回収する働きがにぶくなるため、脚や体の各部のむくみに悩まされる妊婦さんも多く見られます。

出産へ

急におなかが大きくなり、歩くのもおっくう! 家の掃除に買い物など、ちょっと動くだけで脚がジーンとしてむくみを感じるように……。(澤田香織さん 27才/妊娠8カ月)

最近、脚がむくんで重く、ちょっと歩くだけでも疲れます。これも妊娠によって起こる症状なのでしょうか? 簡単にできる解消法はありますか? (北野真実さん 24才/妊娠9カ月)

手足も含めて、全身のあちこちがかゆくなります! ちょっとかくだけで、全身にかゆみが広がる気がするのですが……。(山田琴美さん 30才/妊娠9カ月)



保湿は 洗顔後 5分以内

STEP1 たっぷりのローションを コットンにしみ込ませて、 ていねいに保湿を

保湿効果を高めるためにも、化粧水はたっぷりとコットンにしみ込ませて使いましょう。肌をこすらないように、やさしくゆっくとつけるのがポイント。時間をかけて水分を補給しましょう。

保湿のポイント コットン使いがカギ

保湿ケアのキーワードは、保湿力の高い商品を使ってやさしく肌にうるおいを持たせること。自分の肌を誰やかに保つことでリラックス効果も期待できます。毎日数分はスキンケアに時間をさきましょう。

STEP3 乾燥がひどい冬場は、 乳液やクリームでさらに 水分の蒸発をストップ

STEP2まできちんと行えば、ちょっとやさしさのことでお肌にはなりません。しかし、冬場など乾燥がひどいときは、乳液やクリームを使うのも手。入れた水分を蒸発させないために、手のひらでやさしく包み込むように保湿してあげましょう。

STEP2 自分の手は優秀なセンサー! 保湿されているかを きちんと確認して

肌にしっかり水分が補給されたかどうかは、自分の手で確かめましょう。皮膚が手のひらにくっついてきたらうるおっており、くっついてこない場合は、化粧水の量が足りないという証拠。顔の部分によっても違うので、ふだんからさわって状態を確認しておきましょう。

きちんと
保湿されたかは、
自分の手で確認!

この2STEPで
スキンケアの8割は終了

日本人の肌の
香りが心地よい

使う瞬間に
ヒタヒタとなじむ



「土がら」まるで美容液のような保湿成分量が自慢。SK-II独自の美容成分「ピテクト」に加え、新保湿成分「モイストバインド」配合により、肌のつっぱりを感じないほどしっとりした使い心地が、刺激性で敏感肌でも安心。SK-II フェイシャルトリートメントエッセンス グレンザー 120g 8,090円。保湿成分「ピテクト」そのものもいえるエッセンス。即本来の肌色を戻してしっかり保湿。SK-II フェイシャルトリートメントエッセンス 150ml 15,225円。乾燥でゴワついた肌をやわらかくし、次のスキンケアのなじみを高める「ブースター美容液」SK-II アクアライジング セラム 40ml 8,440円。肌を柔らかくし、保湿力アップ。以上マックスファクター

人間の皮膚には、細菌やウイルス、アレルギー、アレルギーの原因物質など、有害物質の侵入を阻止するバリア機能があります。この機能の役割を担っているのは、皮膚のいちばん外側にある「角層」。しかし赤ちゃんと大人の肌は、比べて角層が未発達で、バリア機能も低下しがち。バリア機能が低下すると、角層は保護力が十分に働かず、肌の水分が蒸発しやすくなります。乾燥した肌は有害物質が入りやすく、肌トラブルに悩まされることも。空気が乾燥しやすい秋冬には、大人以上に赤ちゃんのスキンケアに乳を使ってあげてください。

BABY編

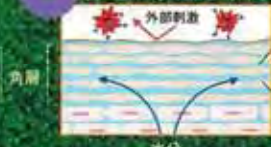
必ず気になることから...
ベビーの肌を
乾燥から守ろう

生まれてくるベビーの肌を健やかに保つために、知っておきたいポイントを紹介いたします。

乾燥している肌



うるおっている肌



「左」ビタミンCが豊富で、なんと女肌の調子がよくない日でも、このクリームをなじませるだけでお肌が生き返ったような感覚に。ピリリとした刺激やニオイもなく、やさしい感触です。アクティブクリームAQ 30g 21,000円。(右)セラミド成分と天然の植物成分をたっぷり配合。化粧水のあと、目や口の周りを中心にぬるとバリア機能がアップ。モイストナージェル 120ml 7,350円。とらにイースペシル。(表理クリニック製薬)

バリア機能が低下したドライスキンは、かさかさした皮膚のすき間から水分が蒸発しやすく、有害物質が皮膚の中に入り込みやすくなります。かさかさは肌は刺激にも敏感で、かゆみや感じやすい特徴があります。

バリア機能がしっかりした状態の肌。角質の水分がきちんと保たれ、細胞間の脂質「セラミド」も潤って肌はうるおった状態に。健康な肌は、病原菌やアレルギー(アレルギーの原因物質)などの有害物質もはね返せます。

ベタつきのない
しなやかな感触

包み込まれるような
やさしい感触

透明感のある
さっぱりした感触

すぐになじんで
しっとり

ゆるみのあるテクスチャーで
つけるとすぐにさっぱり

「左」AMP(アミノグリセリン酸二ナトリウム(保湿成分))配合で、角質層に必要なうるおいを肌層に届けてケア。日焼け後のほてりにも効果的。医薬部外品。インナーシグナルリジュベネイトローション 120ml 5,250円。(右)AMPやスクワランなどのエイジング成分が、やわらかく、ほてりや赤みをおい、肌へ。さらさらでも保湿力が高いので、乾燥肌の肌にもおすすめ。医薬部外品。インナーシグナルリジュベネイトミルク80ml 5,250円/とらに大塚製薬

