

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、ひざ裏にかさかさを見見！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ゾーンもかさかさに変わったのはびっくり！(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)

大ももに赤い線を見見！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。

#### 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/>

通販  
できます

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!!  
撮影/風沢俊宏(本誌写真室) イラスト/白ふくろう舎 テザイン/近江デザイン事務所  
通販ページMD/森本香恵(主婦の友社イレクト)

### 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

# 美肌 プレママとベビーのための レッツス

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、やさしくゆっくり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。毎日水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、ちょっとやさしいことではトラブルにはなりません。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120ml 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 4,450円。以上マックスファクター

「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ゆわいて保湿効果アップ。モイストチャージェル 120ml 7,350円。とらにイースペシル (表理クリニック製)

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。この機能の主流を担っているのは、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。

すべすべに見える赤ちゃんの肌も実はカサカサしています

## 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

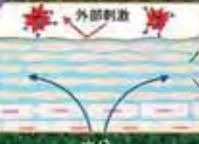
生まれてくるベビーの肌を健やかに保つために、知っておきたいポイントを紹介いたします。

### 乾燥している肌



セラミド  
角質細胞  
水分  
水分

### うるおっている肌



セラミド  
角質細胞  
水分

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  
つけるとすぐにきゅん

「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。日焼け後は特に効果的。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モリエント成分が、やわらかく、保湿力が高いので、乾燥肌の入にもおすす。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

