

新発想

ストレスが
老化の原因だった！

うっとり保湿 スキんケア

イライラが
老けの原因！
特效薬は
"リラックス保湿"

夫や子どもとの関係や、家事、仕事で生じるストレス。これはそう簡単になくなるものではありません。でもストレスをためると、肌機能が低下してシミやシワ、くすみなど目に見える老化に直結してしまうのも事実。皮膚科医の片桐衣理先生も「4月、5月は、肌の過敏を許せて来院する40代女性が増加します。季節の変わり目で自律神経の働きや免疫力が低下するのが原因

ですが、不規則な生活リズムや、ストレスを抱えていることの方が主原因」と分析。さらに、美人ホルモンといわれる「DHEA」がストレスによって、減少していることも指摘します。

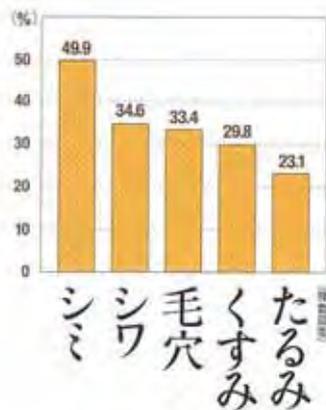
また美容研究家の小林ひろ美さんも「毎日たった3分でも、自分の気持ち（機嫌）がよくなる時間を作る」ことが大切」と、一日の最後にいい香りや音楽で五感をリラックスさせると翌朝の肌が断然違うと力説します。

そこで今回は、小林さん流・簡単リラックスケア法と、優秀保湿アイテムを紹介。継続は力なり。楽しく続けられることから、今すぐ始めてみて。

最近顔色がさえない、なんだか老けた気がする……。そう感じている人は、イライラがちではありませんか？今回は、ストレスフルな人こそ実践してほしい、「うっとり保湿ケア」をご提案。心地いいと脳で感じる、この「うっとりする気持ち」が最強のアンチエイジングなのです。

撮影／高木重孝（左）、John Chra（右）
ヘアメイク／加藤環（左）、DONNA、スタイリスト／木川真由子
モデル／山本佳代子、構成・文／小内衣子（PRIMA DONNA）

Q ルチェーレ！世代の肌悩みは？



RELAXING SKINCARE for anti-aging

- 美人ホルモン「DHEA」とは？**
男性ホルモンの前駆物質で、女性にとっては代謝が上がリ、肌も身体も元気になることから「抗老化ホルモン」ともいわれています。加齢だけでなくイライラ、怒りなど、ストレスによっても減少し、肌の老化に影響すると考えられています。
- 「DHEA」を減らさないために心がけたい生活習慣**
- 夜の肌のお手入れは「儀式」として演出する
自分のスペシャル時間として、アロマキャンドルや、好きな音楽をかけるといった演出を。
 - 3分以内でできる美容からスタート
ハンドクリームを塗る際や「保湿シート」をかけるなど、すき間時間にこれだけ手をかけるのが重要。
 - シンデレラタイム（22～26時）を大事にする
この時間のお手入れや美容投資を怠ると、自律神経を休ませず、肌にも影響が

お話を伺ったのは……



衣理クリニック表参道院長
片桐衣理先生
内科・美容皮膚科医。その効率的、かつきめ細やかな治療のアドバースには定評があり、女優・モデルからも絶大な支持を得ている。新著は「片桐衣理のピリオディックスキんケア」(しゅういん)



美・ファイン研究所主宰
小林ひろ美さん
美容アドバイザー。44歳で子育てや家事をこなしつつ、透き通るような美肌の持ち主。美容だけでなく、アロマなどパーソナルな視点からライフスタイルの提案を行う。新著は「18歳～10歳若返る！朝美容夜美容」(メディアファクトリー)