



血行不良が原因の青ぐま。くま部分を指でグッと押して、パッと目立たなくなれば、血管系の現象だから青ぐまです。



摩擦による色素沈着などが原因の茶ぐま。つい、頬づえをついたり、洗顔時にこすりがちだから気をつけて。資料提供/ポーラ化粧品

「くまは医学用語ではありません。下まぶたの皮膚色がほかの部分よりも暗く濃く見えて、外見上疲れて見えたりたるんで見えたりする現象をさします」と片桐衣理先生。その原因として、血管性、シミや色素沈着、たるみなどが考えられるといいます。

「青ぐまの原因は血行不良で、目の下の、皮膚が薄い部分の静脈流が滞って青黒く見えるから。そしてシミやソバカスが集まっていたり、摩擦による色素沈着で茶色っぽく見えるのが茶ぐまです。それぞれ原因も解消法も違いますので、自分の症状を見極めて、それに応じた対策を講じることが、解決への近道です」

下のチェック項目で自分のくまがどちらかを調べてから、それぞれの対処法を参考にしてみてください。肌全体のイメージをも支配するくまだから、今こそ本腰を入れたケアをスタートノ、明るく健康的な目元をゲットして、夏の目元ケアメイクを楽しみましょう。

## そもそもくまって何？ どうしてできるの？

お話をうかがったのは

「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。美容師や女性治療アドバイザーには定評があり、女優・モデルからも絶大な支持を得ている。著書は「片桐衣理のピリオディックスキンケア」(しょういん)。  
www.eri-clinic.com



## まずは、あなたのくまチェック!

A、Bそれぞれのチェック項目にお答えください。多いほうが、可能性が高くくまのタイプです。5個以上で同数なら、項目の中で特に気になるものがあるほうの対策をチェック。

**A** が多かった人

青ぐまさん

**B** が多かった人

茶ぐまさん

**A** **B** が5個以上  
同数あった人

特に気になる項目  
のあるほうをチェック!

- B**
- 花粉症でよく目をこする
  - マスカラやアイカラーは徹底的に落としている
  - 目の周りは日焼け止めを塗らないようにしている
  - ノーマークまたはカジュアルメイク派だ
  - 肌の乾燥がはげしい
  - ジャンクフードが好き
  - 積極的にマッサージケアをしている
  - アイメイクには凝るほうだ

- A**
- むくみやすい
  - 睡眠が不規則だ
  - たばこを吸う
  - イライラしやすい
  - 生野菜サラダを積極的にとっている
  - 運動はキライだ
  - 春夏は毎日素足にサンダルを履いている
  - 大体シャワーで済ます

こんな人はたるみくまかも!

- 目の下を引っ張ってみると目立たなくなる
- 目の下のボリュームが多い
- 口元のほうれい線も目立ってきている
- 頬の毛穴も目立ってきている

## Oggi世代は、 第3のくま。 "たるみくま"にも 要注意!!

皮膚のたるみから、目の下のくぼみの影が目立つたるみくま。年齢だけではなく、骨格上なりやすい(目の下の眼輪筋部分が大きく空いている)人も。ケア法としては、肌の内部からバーンと底上げし、ハリをアップさせる、アンチエイジング効果の高い目元用美容クリームを使用してみてください。

右/表皮をピンと引き締め、真皮をボリュームアップさせてハリのある目元にする。ジェル状アイクリーム。RoC コンプリートリフト アイ 15ml ¥3,575  
左/コラーゲンやヒアルロン酸の合成を活性化して、内側から弾力をもたらすアイ&リップクリーム。ゲラン サブスタントゥフィック アイ&リップ 15ml ¥18,270



美容成分たっぷりの目元専用  
ハリアップクリームを投入!

