

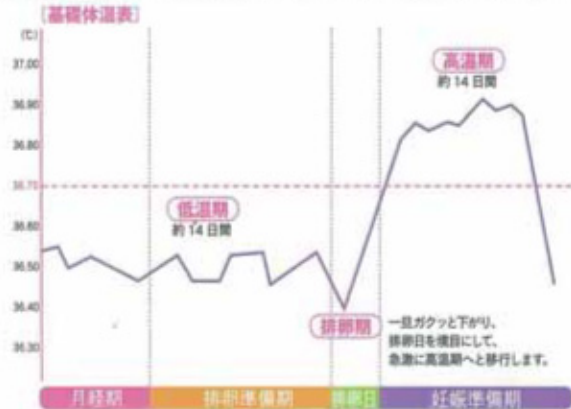


# ※トラブル知らずの美肌になれる※ ピリオディックスキンケアの基本

生理周期は人によって長短がありますが、一般的に①月経期が3~5日、②その後、肌も体調も上向きになる排卵準備期が約2週間、③排卵して受精可能な2日間、④排卵後、ホルモンバランスが乱れて心身が不安定になりやすい1~2週間、という4つに区分できます。生理のスタート日からカウントしましょう。周期を正確に知るためには基礎体温の計測を。ストンと体温が落ちる日が排卵日です。



**片桐衣理先生**  
内科・美容皮膚科医、  
衣理クリニック表参道  
(03-5780-0077)  
院長。月経周期による  
肌や体調の変化に応じた  
ケアや肌作りを指導。  
著書に『片桐衣理のピ  
リオディックスキンケア  
』（しゅいん）。



## ● 月経期 貧血や血行不良が起こりやすい時期。選りを良くするケアを中心に！

ホルモン分泌が落ちたところで生理がスタートするので、代謝が低く肌はくすみがち。しかも生理で血液を外に排出するので、貧血も起こりがち。血液の循環を良くして体を温め、全身の代謝を促してあげましょう。生理を境に体調は上向きになってくるので、じっくりとケアをすることで、肌調子も徐々に良好に。

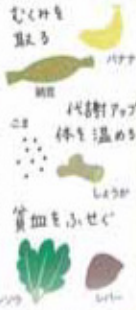
### スキンケア

**血行促進と水分補給でくすんだ顔に明るさ**  
貧血による血行不良で、目元のクマや顔全体のくすみが目立ちがちに。血流アップのためのマッサージを取り入れて、また、肌そのものの代謝が低下している時期なので、いつもより念入りに水分補給を。潤って肌を調え直すことで、さまざまな肌機能の低下をリセット。



### 食べ物

**体を温め代謝アップ。貧血予防も心がけて**  
体が冷えると、月経痛を強く感じたり。むくみも起こり、温かいものを食べて体を温めるのはもちろん、代謝を促すビタミンEや、しょうがやにんにくなどの香味野菜を積極的にとって。また、貧血予防のためには、鉄分を多く含むレバーや緑黄色野菜が効果的です。



### エクササイズ

**太い筋肉を動かして冷えやむくみオフ**  
筋肉を動かすと血流がアップし、老廃物も排出されやすく、冷えやむくみが解消されます。スクワットや腕のストレッチなど、おなか周りや下半身の筋肉を動かす運動やマッサージも、血が流れる遅い時間なので、ホドリーシェイプのための運動は向きです。



## ● 排卵日 月に一度の、女性ならではの楽しみ。自分の体をゆったりいたわる時間を

排卵日はホルモンの影響で血管が拡張しやすく、痛みや少量の出血など快調とはいえない症状があらわれることも。注意深く体をチェックしていると、毎月同じような症状が出ることに気づくはず。不快だと落ち込むのではなく、体が正常に機能している証拠だと前向きにとらえてみて。徐々に冷えやむくみが気になる時期なので、体を温めるケアを。



痛みが発生するようなら、早めに鎮痛剤も、体を温めて、ゆったりと休んで過ごす（心身の休養日）にしましょう。

## ● 排卵準備期 女性が最も美しくなる絶好調期。ケアした分、効果があるみるみるあらわれる！

ホルモンバランスが整って代謝もアップする、絶好調のコンディション。体はもちろん気持ちも上向きなので、おしゃべりや美容を積極的に行なうのは、肌の集中ケア、ダイエット、運動によるボディシェイプ、すべての効果が出やすい時期です。この時期に美を底上げしておくことで、あとで来る落ち込みのダメージを最小限に食い止めることが可能です。

### スキンケア

**「攻め」のケアで肌をリニューアル**  
肌状態が良く、トラブルも起こりにくい時期なので、作用の強い機能美容液を使ったり、ピーリングをしたりと「攻め」のケアをするのに最も適しています。新しいコスメを試すならこの時期に。効果実証も高いはず。また、たるみ解消のためのマッサージなどこのケアも効果が出やすいので積極的に取り入れて。



### 食べ物

**代謝のためのエネルギーをどんどん注入！**  
代謝が高まり、体の中で新しい細胞がどんどんと生まれ変わる時期。肌細胞や脂肪のもととなるたんぱく質、代謝に役立つビタミンやミネラル、肌細胞成分などを積極的にとりましょう。栄養バランスを整えることで、スキンケアや運動の効果も出やすくなり、美しくさらなる高みへかけることができます！



### エクササイズ

**運動がしやすい！ダイエット絶好調**  
代謝が上がり脂肪が燃えやすくなるタイミングなので、ジョギングやスイミングなどの有酸素運動を積極的に取り入れましょう。また、体調も万全なので、ハードな運動もおすすめ。この時期に筋肉を鍛えて基礎代謝量をアップしておけば、後の妊娠準備期にも太りにくく、冷えやむくみに悩まされにくい体質へと近づきます。



## ● 妊娠準備期 ホルモンバランスが乱れ代謝も低下。心身ともに最も落ち込むナーバス期。

ホルモンバランスが乱れることで、体は熱いのに末端が冷える、むくみ、シミやニキビができやすい、食欲が増して太りやすくなるなど、「月経前症候群（PMS）」が起こります。精神的にもイライラ・クヨクヨしがちなので、この時期はストレスケアも大切な課題。食べすぎはNGですが、「好きなものを適度に食べる」など、少し自分を許すことも必要です。

### スキンケア

**「守り」に徹してひたすら水分補給を**  
どんなお手入れの効果も出づらい時期。それととも免疫力も低下しているため、菌が肌に入りやすくなり、乾燥や肌荒れなど新たなトラブルを引き起こすこともあります。肌の落ち込みをこれ以上悪化させないことだけに注力し、シンプルに「保湿」を徹底しましょう。保湿が十分ならば、肌はある程度安定します。



### 食べ物

**リラックスと睡眠、甘いものOK**  
心身にストレスを感じる時期なので、食べ物はリラックスも疲労回復効果のあるものを、食感がぐんと増してしまったり人は、満足感がありつつ太りにくいデザートを選ぶのもポイント。スクワットなどではなく低カロリーゼリーを選ぶなど、適度に自分を甘やかすかつ、なるべく体にいいものを、下向や便秘になりやすいので、整腸作用のある発酵食品も取り入れて。



### エクササイズ

**ストレッチでむくみもストレスもケア**  
心も体もどなりと重く、ダイエット効果も出にくい時期。無理をせず、心地よいストレッチをメインにしましょう。特に下半身にむくみや冷えがあらわれやすいので、下半身のストレッチを重点的に。ストレッチは呼吸も深くなるので、全身に酸素が行き渡り、イライラしがちな心もリラックスさせる効果もあります。

