

approach to inside

II 内側からのアプローチ 決め手はホルモンケア

そして……腸の菌叢を元気に保つ

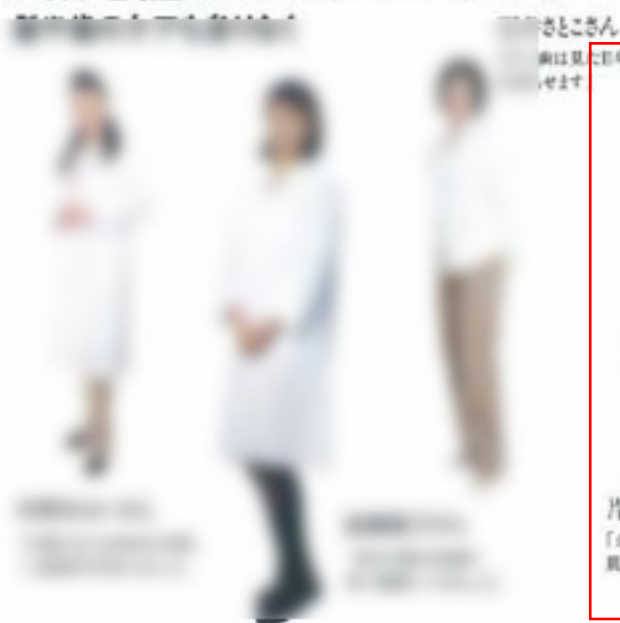
- 1 女医たちが実践する
アンチエイジングメソッド
- 2 やっぱり! 食のエキスパートも
「雑穀」「大豆」



approach to skin, hair & teeth

I 肌へのアプローチ

8割を握るのはクレンジング



さとしさん
向は見た目年齢を
させます

片桐衣理さん
「クレンジングを見直せば
肌は必ず変わります!」

approach to body

III 体形へのアプローチ

「背骨 エクササイズ」 だけでOK!

腰痛の人には
バランスボールも

益子直美さん
「バランスボールでゆる〜く
トレーニング」



激しい
トレーニングは
必要なし!

中尾和子さん
「背骨をよく動かすだけで、
体全体が引き締まります」

1500人の
本音を
聞きました!

若々しい人の
共通点が明らかに

読者の「アンチエイジング」白書

スキンケア

運動

ときめき

「老けている人」は、やっぱり運動不足!?

「若々しい人」は、
美容も運動も頑張っています

50代になると、
「シミ」「くすみ」より、
「たるみ」「白髪」が
気になる……



片桐衣理子・43歳
 六曜クリニック美容室
 院長
 美容内科・美容皮膚科医

独自の視点でアンチエイジングに取り組み、内外美容を提唱。その効果的かつ、きめ細やかな治療に定評がある。幸で新のような肌の持ち主。

美容のプロたちが
 声をそろえました

肌アンチエイジングの カギは

クレンジング

「UVケア」「角質ケア」「肌チェック」の 三つを加えれば万全!

右のグラフのように、ブルミエ読者は「基本のスキンケア」が大切と感じています。

では、中でも“決め手”になるケアは何なのでしょう?

皮膚科医3人は全員「クレンジング」と答えました。「歯と髪と同じ」とそれぞれのプロ。

肌を中心に、歯や髪も含めた美の維持のための「必須」ケアを紹介します。

撮影/内山咲史(16、19~19、20、24、27ページのモデル)、宮崎真司(高瀬さん、石井さん取材分)、成美みつ(中野さん、長谷さん取材分)、小野さやか(片桐さん取材分) 取材・文/SCRVA(東海左由留、川崎美津子) 構成/友吉由紀子、橋本敬香(編集部)

Skin Care



Oral Care 「白い歯」をキープする歯磨き法 →24ページ

Scalp Care 「美髪」のための頭皮ケア →26ページ

自らが美肌の持ち主である3人の皮膚科医に、自分でも実践している最もおすすめのア法を聞きまし
た。すると3人とも「40代以降の肌のケアの基本はクレンジング」と口をそろえます。

「多くの人は洗いすぎから、天然保湿成分である皮脂と角質層内にあるセラミドを失い、肌の老化を早めてしまっています。W洗顔は不要です。肌の若さの約8割は、正しいクレンジングで決まるといってもいいですね」と、衣理クリニック表参道(東京都港区)院長の片桐衣理さん。

「小鼻まわりなどの脂っぽさが気になるなら、その部分だけW洗顔を。洗浄成分が残っていると肌の負担になりますから、10回多くすすいで」と、あおいクリニック銀座(東京都中央区)院長の中野あおいさんは言います。

皮脂を落としすぎる洗浄力の強いものはブルミエ世代には不向き。保湿や美白成分を含んだクレンジング剤に変えることも考えましょう。クレンジング剤は人肌に温めるとなじみがよく、メイクや汚れが取れやすくなり、有効成分の浸透力もアップします。このひと手間がとても大切です。

もう一つ、やってはいけないのが「こすりすぎ・力の入れすぎ」です。

「肌を上下に強く動かすと、ハリのもとである真皮内のエラスチンやコラーゲンを壊してしまいシワやたるみの原因

Skin Care

クレンジングがすべての基本

こなりだしたらクレンジング法を見直しましょう



こすらない、洗いすぎない 正しいクレンジング法

ほとんどの人はクレンジング時に指に力が入りすぎています。手のひらの温かさを利用して、必要な皮脂を残し、有効成分を浸透させる方法をマスターしましょう。

STEP 2
クレンジング剤を
内側から外側に
優しく伸ばす

ぬれたクレンジング剤を指に取って、左右の頬、あごなど数カ所につけて、内側から外側に伸ばします。極力、指に力を入れず、肌のなかにクレンジング剤を置く感じで。

STEP 1
毛穴が開くように
クレンジング剤を
手のひらで温める

クレンジング剤はどんなタイプでも室温のままより、人肌に温めたほうがなじみがよく、メイクや汚れの吸着力がアップします。容器から取った後、手のひらを重ねて温めて。

皮膚科医が自ら使うクレンジング

クレンジングの選び方

- オイルよりミルクタイプを
- ダブル洗顔が必要ないものがおすすめ



中野あおいさんおすすめ
シスレー
フィットラン ライトニング
クレンジングミルク
200ml
1万3125円
シスレージャパン
☎03-5771-6217

植物油と植物エキスを
配合した、ホワイトニング
作用のあるクレンジング
ミルク。拭き取りタイプ。



高瀬朝子さんおすすめ
アンブルール
ラグジュアリーホワイト
クレンジングミルク
200ml
3990円
アンブルール
☎0120-987076

美白成分の新安定型ハ
イドロキノンを配合。異
味を残して、汚れを落と
す拭き取りタイプ。



片桐衣理さんおすすめ
イースペシャル
クレンジングジェル
200ml
5250円
A&Eラボトリー
☎03-5786-0077

ヒアルロン酸にごくわずか
なオイルを配合。肌の保
湿をしながら汚れを落と
す洗い流すジェルタイプ。

「肌の若さの8割は
正しいクレンジングで
決まります」
〔片桐さん〕

因に。また、コットンでこしこしとこ
すると角質層を傷つけ、バリアー機能
を低下させます」とウオブクリニク
中目黒(東京都目黒区)院長の高瀬朝
子さん。頬骨の高いところは真皮が薄
く、色素沈着を起こしやすい場所なの
で、特に優しく洗いましょう。
「クレンジング剤をなじませた後、手
のひらで肌を押してぱっと離す動作を
繰り返すと、肌をこすらずに毛穴の汚
れを引き出せます」(片桐さん)。

肌の衰え



アンチ
エイジング
ポイント!!

こすらないよう
優しくオフする

STEP 5

水でぬらしたコットンで
こすらず
なでるようにオフ

拭き取りタイプのクレンジング剤はぬれたコット
ンで、なでるようにオフ。汚れたらコットンを取り
替えて。水で洗い流すタイプはこれまでより水を
かける回数を10回プラス。



アンチ
エイジング
ポイント!!

こすらず、
手のひらで押して
パッと離す

STEP 4

「手のひらを押し当てて
パッと離す」、を繰り返して
毛穴の汚れを引き出す

毛穴の汚れは、こするのではなく、手のひらで面
を押してぱっと離す動作を繰り返すと、肌の奥
の汚れを引き出せます。小鼻まわりは指で円を
描くようになじませて。



アンチ
エイジング
ポイント!!

肌が薄い
頬骨の上は
特に優しくなじませる

STEP 3

手のひら全体を使って
こすらないように
なじませる

クレンジング剤を伸ばす指に力が入ると、肌を
ふっくらさせる、真皮のエラスチンやコラーゲン
を壊す可能性も。手のひら全体を使って、顔を
包み込むようにしてなじませます。

日焼け止めの塗り方のコツ

Point 1

部屋の中においても紫外線は届く。
朝起きたらすぐに
A波も防ぐ日焼け止めを。
真皮まで到達してシワやたるみの原因となる紫外線A波は、窓ガラスを透過するので部屋にいても浴びてしまいます。B波を防ぐSPF値が20くらいで、A波も防ぐ(できればPA++以上)日焼け止めを毎朝塗って。

Point 2

十分量を塗らないと効果が半減。
一度全体に塗って、もう一度重ね塗り。
厚塗りだとムラが出やすいけれど、薄く何度も重ね塗りすると、上手に十分な量を塗ることが出来ます。日に当たりやすく、色素沈着が起きやすい、頬骨の高い部分は空入りに重ね塗り。

Point 3

SPF20でも効果は3~4時間。
日中メイクの上からでも、日焼け止めに塗って。
汗をかいたり、ハンカチで拭いたりすると日焼け止めは取れてしまいます。春はSPF20を6~8時間ごと、紫外線が強い夏は2~3時間ごとに塗り直さないと十分な効果は期待できません。

お粉には紫外線を散乱する作用があります。「UV効果のあるミネラルファンデーションをこまめにはたくのも効果的です。はたく前はあぶらとり紙でおさえましょう」(片桐さん)。

メイクの上から日焼け止めに塗り直すには?

「洗顔後、角質ケアアロージョンで優しくそっと拭き取るか、角質ケアの美容液を一品プラスして」と中野さん。



角質ケアができる拭き取り化粧水
クリニーク クラリアファイングローション2
200ml、3570円
クリニークラボラトリーズ
☎03-5251-3541

紫外線は到達しています。毎朝必ず日焼け止めを塗る習慣だけでも、アンチエイジングに効果大です」(中野さん)。
できるだけ安全な日焼け止めは?

有機系吸収剤入りの日焼け止めは、まれにアレルギー反応を起こす人がいるので敏感肌の人には「紫外線吸収剤フリー」か「ノンケミカルサンスクリーナー」の表示のものを。ただし、「紫外線吸収剤をコーティングした肌に優しい製品も出ています」(片桐さん)。

肌が弱い、どんなアイテムを使えばよい?

「BHA(サリチル酸)やAHA(フルーツ酸)などのピーリング成分が1%未満のものが敏感肌向き」(中野さん)。
毎日使うタイプの作用がマイルドなものを選んで。「刺激を感じたら、すぐに洗い流せば問題はありませんが、自分の肌に向う、なるべく刺激のないものを選びましょう」(中野さん)。

どのタイミングで使う?

「洗顔後、角質ケアアロージョンで優しくそっと拭き取るか、角質ケアの美容液を一品プラスして」と中野さん。

3 こまめな肌チェック

自分のときどきの肌状態を知ることが、正しいケアを選択するための基本。「化粧水やクリームにつけすぎで、かえって肌を衰えさせている人が多いですね。週に一度は、肌のプチ断食をして、状態をチェックしてみよう」(高瀬さん)。

どうやって肌の状態をチェックするの?

洗顔後、化粧水と乳液(美容液でも可)のみをつけて3~4時間放置します。「その後、顔の肌を押して手のひらに吸い付いてくるようだったら潤いは十分。そうでない部分は乾燥しています」(高瀬さん)。

チェック後のお手入れは?

乾燥している部分にのみ、保湿成分を補いましょう。「潤いが十分な箇所は、過剰に保湿成分を補わなくても大丈夫です。肌の状態を見て、臨機応変にお手入れを変えてみてください」と、高瀬さん。

肌チェックのやり方

- Step 1 週に一度、朝の洗顔後、化粧水と乳液だけにする。
- Step 2 そのままの状態にして、3時間後に手のひら全体で肌の状態をチェック。
- Step 3 肌をしっかりと観察する。
極度に乾燥しているところはないか? 皮脂が出ているところは? 肌の潤いが保たれているか?
- Step 4 乾燥しているところを中心に保湿のお手入れを。

Skin Care

女性医師が自分のために行っている 美容医療

女医たちの肌悩みを克服した 最新美容医療って？

短時間で、はっきりした効果を求めるならば、メディカルスキンケアという選択肢もあります。とはいえ、美容医療初心者には、どんな施術が自分の肌のアンチエイジングに向いているのか判断しにくいですね。そこで、美容皮膚科医3人が自ら試して、効果を実感している最新美容医療を紹介。プロの目から見た、期待できる効果や、なぜ肌を美しくするのかを聞きました。

片桐さんの「毛穴の悩み」を改善した



アレキサンドライトレーザーを毛穴に応用したのは片桐さん独自のアイデア。「毛穴コンプレックスだった私が到達した美容医療です」

「毛穴スリムスペシャル」10万5000円。毛穴スリムレーザー2回、ケミカルピーリング2回とホームケア用品などを組み合わせたコースメニュー。

●期待できる効果は？
たるんだ頬毛穴や、皮脂が詰まって開いた小鼻まわりの毛穴をきゅっと引き締めます。

●どんなしくみで働きかける？
レーザーは脱毛に使用するアレキサンドライトというレーザーマシンを使用し、産毛をガイドとして肌の深い部分まで熱を届けます。これにより、毛穴周囲のゆるんでしまったコラーゲンを熱で破壊すると、新たなコラーゲンの再生が促進。毛穴周囲の皮膚がふっくら押し上げられ、毛穴が引き締まることで、目立たなくなりやすくなります。ケミカルピーリングと組み合わせると、さらに効果がアップ。

●毛穴に効く美容医療はほかにもどんなものがある？
レーザーではヤグレーザーやボラリス、光治療（IPL）など。表皮の代謝を上げるとともに、真皮内のコラーゲン産生をアップさせて、毛穴を引き締めます。

毛穴スリムレーザー

高瀬さんの「シミやくすみ」を改善した



「オーロラは美容医者が初めての人や、シミやくすみのほか、顔全体でいろいろなことが気になる人に向いている施術です」（高瀬さん）

「e-light SR オーロラ」4万2000円。オーロラと、肌のたるみを引き締めて、リフトアップするスクンクタイトニングを組み合わせたメニュー。

●期待できる効果は？
シミやくすみ、赤みなど肌の色むら改善に強い施術です。毛穴の収縮、リフトアップ作用も。

●どんなしくみで働きかける？
光治療（IPL）に、真皮まで熱を到達させる高周波（RF）を加えたことで細胞の働きをより活性化させるのがオーロラ。光単独の照射に比べ、強い刺激を与えられるので、反応しにくかった薄いシミや深部のシミにも効果が。ヘモグロビン、メラニン、水分に反応するので、シミ・くすみだけでなく、顔全体を幅広く改善できるメリットがあります。

●シミ・くすみに効くほかの美容医療は？
ハイドロキノンとトレチノインを組み合わせた軟膏、AHA（フルーツ酸）やBHA（サリチル酸）のケミカルピーリングなど。ピンポイントのシミにはレーザーも。

フォトRF（オーロラ）

中野さんの「シワ・たるみ」を改善した



「今まで難しかった首のシワ、たるみの気になるウエストやヒップなど、あらゆるパーツに施術可能なレーザーです」（中野さん）

「モザイク」初回トライアル（全額）10万5000円。まだ日本では導入台数が少ない。あおいクリニック銀座がいち早く導入。オールマイティな最新レーザー。

●期待できる効果は？
シワ、たるみ、毛穴、シミ、美白肌のハリやツヤ改善など、肌のアンチエイジング全般。ニキビやニキビ跡の改善にも効果あり。

●どんなしくみで働きかける？
東洋人の肌に合わせて開発されたフラクショナルレーザーの最新マシン。レーザーを照射して、1cm当たり1000〜2000個の、毛穴より小さな孔をあけて、強い出力のレーザーを真皮まで送り届けます。肌の深部まで熱を当てることで、細胞を活性化。「これまでさまざまな美容医療を自ら試してきましたが、モザイクの肌のアンチエイジング効果は大。通常のレーザーと違って痛みがなく、ダウンタイムが短いのも特長です」（中野さん）。

●シワ・たるみに効くほかの美容医療は？
サーマクール、ボラリス、Eライトなどの光治療やレーザー。

モザイク

愛用コスメ&お手入れ法



Aoi Nakano

「日焼け止めは365日欠かしません。今はスキンシュートティカルのアルティメイトUVディフェンスSPF30を使っています。触乱剤のみなので、肌への負担が軽いです。クレンジングはBHAとAHAが入った、エンピロンのクリアスキンウォッシュで、デイリーの角質ケアを行っています」という中野さん。プロの目で見極めた、海外のドクターズコスメを中心に愛用しています。「首と手に年齢が表れますから、顔に使うものと同じものをつけ続けています」

スペシャルケアは前ページでも紹介したモザイク。「首に当てたところ、びっくりするくらいシワが深くなりました」。洗った美肌は、まさに最新美容医療のたまものです。肌のための生活習慣は入浴とヨガのパーソナルレッスンとか。「コガを始めると体内が浄化されてきた感じがします」。

中野さんの愛用アイテム



バス&シャワー(私物) / モルテン・ブラウン シャワージェル 300ml、各4200円
☎03-3660-7996

新機水ミネラルウォーター エバー(私物) / 大番 1L×12本入り、2940円
☎0120-567-908

「毎日、必ず湯船に浸かり体を温めます。バス&シャワージェルは最近ではモルテンブラウンを使用しています。また、老廃物や毒素を排出するために、カルシウムとマグネシウムたっぷりの経口薬、エバーを飲んでいます」(中野さん)



Arko Takase

「34歳で出産した後、急に肌トラブルに襲われたんです。それから、肌のための成分(処方薬)をのみ始めたところ、くすみが出なくなりました」と高瀬さん。デイリーのスキンケアは自ら開発した基礎化粧品・アンブルールを使用。スペシャルケアは、ハイドロキノンとトレチノインを配合した軟膏と、イオン導入の約10倍の作用があるという美顔器・エレクトロポーション(業務用)を使っています。

美肌のための生活習慣は、半身浴と毎日2ℓの水をとること。お気に入りのミネラルウォーターは硬度1468mg/Lで、カルシウムとマグネシウムを多く含んでいるコントレックス。「肌はメンタルの変化に敏感に反応するので、ストレスをためないように心がけています。10年習い続けている声楽のレッスンが、良いストレス解消になっています」。

高瀬さんの愛用アイテム



医師処方薬のビタミン類 ビタミンC、ビタミンE、トランスアミン、αリポ酸、コエンザイムQ10、システインの6種類を常用。

メタボオイル / ネイチャーテラ/ロジー 120ml、1万3650円
☎0120-35-6579

「ビタミン剤の類はあれこれ試して、化粧品作用とコラーゲン産生を促進させる、この5種の組み合わせに落ちました。メタボオイルは華やかなアロマの香りが気に入っていて、ボディオイルとして使っています」(高瀬さん)



Eri Katagiri

「化粧品は香り重視。好きな香りのストライクゾーンがとても狭いので、シャネルN°5やサンタ・マリア・ノヴェッラのザクロのバスソルトなど、愛用品は決まっていますね」と片桐さん。肌への効果だけでなく、メンタル面で癒やしの時間を演出するためにも化粧品は大切だと言います。

「肌につけたときの、香りの良い使用感にもこだわっています」

普段使っている基礎化粧品は、片桐さんが開発したイーススペシャル。スペシャルケアとして、年3〜4回、前ページで紹介した「毛穴スリムスペシャル」よりレーザーやケミカルピーリングの施術回数を増やした、「スーパー毛穴スリムスペシャル」を実施。また、半年に1回、ハイドロキノンとトレチノインを配合した軟膏で、肌のターンオーバー促進と美白を行っています。

片桐さんの愛用アイテム



シャネルN°5 ルースボディパウダー(私物) 142g、8925円/シャネル
☎0120-52-5519

リーリオ フットジェル(私物) 70g、3675円/パコーロインターナショナル
☎0120-588-857

「シャネルN°5は10代から好きな香りです。ずっと使っています。リーリオ フットジェルは同社社長の奥宮に対する考えに共感して愛用。つじつとのすべり感がなんともいえず、カカとがっという間にツルツルに」(片桐さん)

※シャネルのバスオイルは限定品のため、現在取り扱っていません。

お気に入りのものに囲まれてアンチエイジング——中野あおいさん

厳選した6種類のサプリメントでみずみずしい肌づくり——高瀬恭子さん

香りの美容効果も大切にしています——片桐衣理さん