

# MAQUIA [マキアロワイヤル]

2009  
マキア10月号増刊  
700yen

ずっと女、ずっと華

40代のための、ときめき実践ビューティ

すべて見せます、私の美ライフ  
**佐藤悦子**

もう“昭和”な顔はNG!

西山 舞&千吉良恵子の  
**セルフメイクのコツ**  
ロワイヤル世代だって  
**デカ目になりたい!**  
アラフォーは眉の老けはじめ  
**リフトアップ眉メイク**

アラウンド40の  
美容エディター5人が  
**肌・カラダ・  
女の人生をかけて  
挑みます!**

MAQUIA Royale in Royale  
京都ビューティ・東京ビューティ

**十和子  
ロワイヤル**

見よ!このビューティパワーを!

もう老けることを忘れる…  
**エイジングケアコスメ最前線**  
**先輩ロワイヤルの美肌説教塾**  
**40歳過ぎて「産む」人生**  
**骨盤底筋群を鍛えて女を上げる**  
**白髪・抜け毛・薄毛の現実に立ち向かう**  
**美容医療でどこまでキレイになれる!?**

# 生身の挑戦

アラフォー世代のリアルビューティ



“出産”を通じてもう1度自分を見つめ直す

# 40歳過ぎて産む人生

産む、産まない、できる、できない……。女性であれば一度は考える“出産”。産まずになんとなく先延ばしにしてきてしまった人も、今こそ出産について真剣に考えてみませんか？

撮影/河野望 構成・文/藤井優美(dis-moi)

出産を考えると人生を見直すことに

「産まない」と決めているわけではなくけれど、仕事に恋に遊びに、人生を楽しんでいる間に気づけば出産タイムリミットが来ていた、というのがロワイヤル世代の本音ではないでしょうか？「漠然と『自分は産める』と考えている女性が多いのですが、生物学的には20代をピークに、年々自然妊娠率は落ちます。また、高齢での妊娠は、流産や高血圧症候群、帝王切開などになる確率も高くなります」(対馬ルリ子先生)

産む？ 産まない？ 妊娠・出産をためらう理由は？

妊娠・出産を阻む理由は人それぞれ。でも、パートナーと話し合ったり、情報収集したり、自分の体を知ることによって解決する理由も多い。ということは、これらは出産を先延ばしにする言い訳？

0%

年齢別に見る1年以内に妊娠する確率

上のグラフが表すように、20代では80%ある自然妊娠率が、卵子の劣化や女性ホルモンの低下で40代になると40%以下に。出典/M.Sara Rosenthal[The Fertility Sourcebook]

本気で出産をしたいのであれば、1日でも早いのを越したことはないのだけれども、それでもイマイチ決断に踏み切れない……。『出産後の子育ては25年くらいの大プロジェクトになります。産む、産まないは別として、出産のことを考えるというのはパートナーとの有り様や自分の生き方など、人生を見直すきっかけになります』(大葉ナナコさん)確かに、さまざまな不安やリスクを言い訳に、先延ばしにしてきた感のある出産。本当に産みたいのか？ 単に、女だから子供を産んで当たり前、といった刷り込みで出産したいと思っているだけなのか？ 出産のタイムリミットが近づいているからこそ、パートナーを交えて話し合う必要がある。

「自分一人では考えているとネガティブになり、結論は出ません。出産、育児について経験者に話を聞いた、情報を集めて自分の人生にすり合わせてイメージしてみる。そこで出産に対する結論が出るはずですよ」(片桐衣理先生)子供がいる、いないは人生の幸せを推し量る基準ではありません。自分らしく満足のいく人生を送るために、今こそ出産について考えてみましょう。

20~24歳 ●

25~29歳 ● 80%

● 30~34歳

「いつかは欲しいけど、いつ産んだらいいのか決められない」

「母になると、女ではなくなりそう」

「欲しいが現実ができない」

「高齢出産のリスクがコワくて思い切れない」

## お話を伺った方



衣理クリニック 表参道院長 片桐衣理先生

美容皮膚科、内科医。女性ならではの繊細さと豊富な症例で得た高い技術・治療が人気。●東京都港区北青山3-5-30 入来ビル4F ☎03-5786-0077 ◎11:00~20:00 ◎火・日(第4日曜のみ診察) <http://www.eri-clinic.com/>



パースセンス 研究所代表 大葉ナナコさん

パースコーディネーター、日本産生学協会代表理事。1997年から妊娠前から産前産後までをサポートするスクールを開講。行政・民間での研修講師、講演、執筆など幅広く活躍。7歳から21歳の大学生までの2男3女の母！



ウイメンズ・ウェルネス銀座クリニック院長 対馬ルリ子先生

産婦人科医、医学博士。2003年に女性の心と体、社会との関わりを統合的に捉え、健康維持を助ける医療をすすめる会「女性医療ネットワーク」を設立。女性の生涯にわたる健康のために、さまざまな情報提供、啓蒙活動を行う。





# ロワイヤル世代、出産経験者の 妊娠&出産、そして今

では実際に高齢出産を経験した先輩たちは、  
出産前にどう思い、今をどう考えるのか、  
美との両立も含めて伺ってみました。

## 「気がついたら40代。 でもチャレンジあるのみ」

美容ライター 中尾慧里さん(43歳)



「『できる、できる』と信じていたら、あっという間に40代に突入。これはおかしいと思い、ようやく不妊治療のクリニックに通ったのが42歳のときでした。そこで老化した子宮を大掃除し、なんとか授かったという感じ。『子供が欲しい』と思ったら1日でも早いほうがベター。どんな手段でも試したほうがいいので、積極的に、そして自分を追い詰めないで楽観的にがんばるのがいいと思います」

- ◆ 出産年齢…… **43**歳
- ◆ 出産するにあたり行ったこと  
出産時の体力強化と太りすぎを防ぐために加圧トレーニングとテニスを出産ギリギリまで行った。妊娠線予防も朝晩きっちり！
- ◆ 考え方の変化  
1人の人間をつくって産み出す、という神秘的な行為を通して他人や地球への配慮ができるようになり、自分本位ではなくなった。
- ◆ 仕事への復帰  
仕事は続ける予定だけれども、出産後間もないので未定。ただ、連載の執筆は続行中。
- ◆ 子育てしながら美を保つ秘訣  
ホルモンのおかげか肌状態は悪くない。ケアするよりも寝たい日はシートマスクで、今まで培った手抜きケアが役に立っている(笑)。

- ◆ 出産年齢…… **39**歳
- ◆ 出産するにあたり行ったこと  
出産10日前まで仕事をし、3日前まで毎日スイミングを。日々の30分のウォーキングとストレッチのおかげでとても安産だった。
- ◆ 考え方の変化  
新しい生命の誕生は、自分が生きることの新たな意義を授かった感じ。すべてにおいてマネジメントがうまくいった。
- ◆ 仕事への復帰  
3カ月後に復帰。部下への権限移譲も進み、チーム全体のパワーアップにもつながった。
- ◆ 子育てしながら美を保つ秘訣  
とにかく時間がない！ 短時間で最大の効果が出るお手入れを続行中。2~3週間に1回は整体でボディメンテナンスもしている。

## 「『産む』という信念& 人生プランニングが大切」

ドゥ・ラ・メール ブランドマネージャー  
畠山喜美恵さん(43歳)



「絶対に子供を産むと決めたのが33歳のとき。ただ、結婚後1年は夫と二人だけで過ごす時間が欲しかったので、結婚後3年目に出産と決めていました。最高の感動が体験できる出産、育児は、自分自身の成長につながるし、人生観が豊かになります。ロワイヤル世代は、多角的に出産に関する情報を得られるし、十分に自分の人生と時間を楽しんでいるので、精神的にも安定して出産に臨めますよ」



刻々と迫るタイムリミット。  
次のページで  
あなたの不安をクリアに

## 「あきらめたからこそ 不妊治療が功を奏した」

衣理クリニック表参道院長 片桐衣理先生(42歳)



「36歳から出産を真剣に考え、不妊治療を2年ほど続けたのですが結局ダメ。子供のいない人生を考えていたのですが、友人からある先生を紹介され、期待をせずに治療を受けたら、なんと懐妊！ きっとあきらめていたことで体と気持ちがリラックスし、妊娠したのだと思います。仕事、出産、美は考え方を少し調整するだけで両立できます。心配しすぎずに取り組むのがいいと思いますよ」

- ◆ 出産年齢…… **39**歳
- ◆ 出産するにあたり行ったこと  
妊娠しやすくなるよう冷えには注意。トレーナーをつけて体づくりも開始した。また、妊娠中は体重コントロールを徹底的に行った。
- ◆ 考え方の変化  
『こうしないとダメ』というものがなくなり、自分の中でのプライオリティが明確になった。結果、考え方や生き方がシンプルに。
- ◆ 仕事への復帰  
帝王切開だったため出産の直前まで通常通りに働き、すぐリハビリ。2週間後には復帰。
- ◆ 子育てしながら美を保つ秘訣  
効くコスメをメインにした『ながら』スキンケア。半年に1度はレチノイン酸+ハイドロキノンやピーリング+レーザーでメンテを。

「育てていくのに  
経済的な不安がある」  
「本当に産みたいのか  
正直わからない……」

「肉体的に子供が  
つくれるかわからない」

35~39歳

40~44歳

45~49歳

50歳~

「パートナーと協力態勢が  
とれるか心配」

「親になる自信がない」



# 今、すべきこと

## 筋力アップを図り、 子供をつくれる体に

育児は体力勝負といわれるけれど、その前の妊娠でも体力が必要。「筋肉量があると代謝がよくなり妊娠しやすくなるので日ごろから運動を習慣に。また、体が硬いと心も子宮も硬くなり、妊娠もうまくいきません。自分なりのリリース法を見つけてこまめにリセットするクセをつけて」(対馬先生)

## ライフスタイルを見直す

「妊娠しやすい体にするために食生活や今までのライフスタイルを改めて。また妊娠中は安易に薬が飲めなくなるので、冷えや便秘、アレルギーに悩まされないためにも体質改善を」(片桐先生)

「体を重ねるだけじゃ子供が授かるわけではありません。パートナーの存在を今1度考え、愛情を深めることが大切です」(大葉さん)

## 婦人科検診で 自分の体を知る

いざ産む決意をしても、実際産める体かどうか? 「絶対に産める、と断定してくれる医師はありません。だからこそ婦人科検診で自分の体を知っておくことが大切」(大葉さん) 「1年に1回は婦人科検診をして体の実力を知ること。子宮筋腫や内膜症、感染症があると妊娠力は落ちます。また、40代以上は女性ホルモン量も減りますので、血液検査でホルモン量のチェックを」(対馬先生)



Clinic ウィミズ・ウェルネス 銀座クリニック

妊娠希望者のための「プレマドック」は婦人科から血液の検診、精神面までケア。●東京都中央区銀座1-7-10 銀座富士ビル3F ☎03-3538-0270(初診予約専用) ⑨:30~17:30、火、金~19:30、土~17:00 不定休 プレマドック ¥80000 <http://www.w-wellness.com>

## 妊娠・出産・ 育児の情報収集

産院選びに、高齢出産のリスク、仕事のこと、育児にかかるお金など、あえて目を向けなければ知り得ることのない情報は積極的に収集。「何か引っかかることがあれば、先輩ママに話を聞いたり、本やネットで調べる。用意周到にしておけば余裕ができて、漠然とした不安がなくなり、妊娠・出産が現実味を帯びてきます」(片桐先生)

## 妊娠中、出産、育児の イメージトレーニング

自分の子とはいえ、人1人が生活に関わってくるのだから、今までの生活がガラリと変わるのには当然。「経験値が高いロワイヤル世代だからこそ、パートナーや仕事のコントロールはしやすいはず。また妊娠中や子供のいる生活をイメージし、自分の性格やライフスタイルにすり合わせていくとビジョンが見えてきます」(片桐先生)

## 「妊娠」に向き合う

自分では決断できないから、いっそ“できちゃった”のなら産めるのに……。そう思う女性も少なくありません。「結婚したら、女性なら……。子供を産んで当然、という考えはナンセンス。現にできちゃった婚の離婚率は60%。自分がなぜ子供が欲しいのか、パートナーとどのように生きていきたいのかをきちんと話し合い妊娠を考えて。パートナーに不安があるのに、子供ができれば解決する、と思うのは間違いです。基本は“自分が幸せになる”こと」(大葉さん)



Book 産む? 産まない? そのヒントが見つかる!

アラフォー世代が出産に踏み切れない理由、そして最新医療情報、さらにさまざまな女性のリアルな声などをまとめ、現代の出産の意味を考えさせてくれる。「そろそろ産まなきゃ 出産タイムリミット直前調査(三浦天紗子著)」¥1470(阪急コミュニケーションズ)

# 紫外線対策は必須!

## ベーシックスキンケアで ゆらがない肌に

妊娠するとホルモンの関係でシミやソバカスが濃くなるというのは常識。だからこそ、これまで以上に日焼け対策は万全に。「シミは産後徐々に薄くなりますが、妊娠すると肌が過敏になりがち。この時期は何か特別なことをやっても効果は出せません。それより普段使っているコスメでベーシックケアを丁寧にいきましょう」(対馬先生)

## 冷えない体づくり

女性の大敵ともいえる体の冷えは妊娠体質をつくるうえでもネックに。「四季の気温差+空調で体温調整機能が低下し、体が冷えやすい日本。血液循環が悪いと卵子が温まりにくく、妊娠しづらい体に、血流をよくするためにも運動をして筋肉をつけるなど、冷え対策を」(大葉さん)。「仕事中に靴下を履いたり、足浴を取り入れるのも効果的」(片桐先生)

## 体の内側から 妊娠体質に

「自然妊娠率が低下しているからこそ、意識して妊娠体質をつくること。食生活を見直し、タバコを止めるのはもちろん、体は冷やさない。貧血予防なども行って」(対馬先生)。「ストレスや緊張があると子宮が硬くなり、着床しにくくなります。心と体、そして暮らしを安定させ、ふわふわの子宮内膜をつくりましょう」(大葉さん)



## Web 不妊治療の現状を知るのに役立てて

不妊についての医学的説明や不妊治療の内容、制度などについてまとめられたサイト。現在の不妊治療の実態を知ること妊婦への近道。「ファティリティージャーニー(日本版)」<http://www.fertility-journey.jp>

不妊治療 ex.体外受精は 総額約 30万円

年々増加している高齢出産の裏には、不妊治療や人工授精などの医学的進歩が大きく貢献。しかし「不妊治療をすれば必ず妊娠できるのではなく、卵子の状態によっても大きく左右されます。また不妊治療は精神的にも肉体的にも経済的にも負担になります。その点もよく考えて」(対馬先生) 「精子と卵子を結合すれば子供ができるのではなく、子宮に着床させて初めて妊娠となります。だから不妊治療だけでなく、子宮環境を整える必要もあります」(大葉さん)

「もともと人間の体は数多く妊娠するようにできています。そのため、出産のように排卵を止める期間が少ないと、体にさまざまな影響

Q 産まなかったときの体のリスクは?

「月経があれば妊娠することは可能ですから、自分が欲しいと思ったときに産み待ちです」(大葉さん)。「10年前であればストレスに感じたことも、精神的にも経済的にも余裕が出てきているロワイヤル世代なら上手に対処できます。さらに、仕事のマネージメントや経験値の高さから客観的に育児ができるメリットも。また、妊娠に対していい意味でのあきらめがあることで、妊娠しやすい状態に」(片桐先生)

Q ベストな産み時っていつ?

## 妊娠&出産 ここが知りたい! Q&A

未知な世界でもある妊娠&出産。心おきなくそのときに臨めるよう疑問をクリア。

ライフスタイル

メンタルケア

ビューティケア

マネー

いつか産む日のために

妊娠準備から出産までの流れ、やるべきことがわかれば、バースプランは立てやすくなるはず!

# ロワイヤル世代のバースプランニング





# 産後

## 体調戻し

産後、母体が回復する6~8週間の「産褥期」は、後陣痛やマタニティブルーなど、体や心にもいろいろな変化があるとき。無理をせず休息を。「体調に問題がなければ、疲れをリセットし、出産でゆるんだ筋肉を戻すために産褥体操を始めましょう」(対馬先生)

## ベビーを中心とした生活に

これまではある程度思い通りだったライフスタイルが、出産後はベビー中心となるため、ストレスに感じることも……。 「育児は確かに大変ですが、想定外のこと喜びや幸せを感じることもできる貴重な体験です。振り返ると、手がかかる時期は意外と短いもの。楽しみなが育児を」(大葉さん)

## 仕事復帰のイメージをする

「昔は大家族で協力態勢がとれていましたが、核家族の現在はサポート態勢をつくるのが一番難しい。だからこそ、早い段階からいろいろと調べることが大切」(対馬先生)。まずは保育園や子育てをサポートしてくれる人の確保が最優先。

## パートナーとの育児分担

パートナーには積極的に育児や家事に参加してもらいたいもの。「女性はおなかの中で子供を育てることで母親になりますが、男性は精神力で父親になります。妊娠中に子育ての友人宅を訪れ、育児のお手本を見ておくとも彼も育児のイメージがしやすくなります」(大葉さん)

## 体形戻し

妊娠、出産のためにゆるんだ骨盤は産後すぐから矯正ベルトなどで戻すのが常識。「産後にケアするのとしなのとは、その後のスタイルに大きく影響します。おなかだけでなく胸も下がるのでバストケアも並行して行いましょう」(対馬先生)

## 美しさを取り戻す

出産後、体形は1カ月かけて徐々に戻っていきます。このときに皮膚のたるみケアをプラス。「妊娠中に濃くなったシミもしばらくすれば薄くなっていくので同時に美白ケアをスタートさせてもOK。ただ美容医療の治療は産後半年以降に行うのがベター」(片桐先生)



**Esthé** 産婦人科医の監修の下、癒しの空間で骨盤矯正  
全身の筋肉をほぐした後、骨格を矯正し、骨盤を戻してくれる。●「POWWOW銀座店」東京都中央区銀座1-14-14 森川ビル5F ☎03-5524-5656 ⑨月~金 11:00~14:00、16:00~21:00、土日・祝 10:00~18:00 ⑩年末年始 ママ・ビューティー骨盤コース(60分) ¥7600、カウンセリング(初診のみ) ¥1000

**Cosme** ウエストニッパー並みにゆるんだ皮膚を引き締める  
肌の弾力感とハリ感を高め、ボディのゆるみを強力に引き締める。ノーコンプレックス ボディトリートメント クリーム 150ml ¥9135/バルファム ジパンシイ 脂肪にアタックして産後のたるみをブロック。リフトマンスール ハイ ディフィニション 200g ¥7350/クラランス



# 妊娠中

## 安産のための体づくり

妊娠5カ月あたりからは胎盤も十分に形成され、体も安定します。筋力アップのため、そしてウエイトコントロールのために医師の許可が下りれば運動を。「おすすめはウォーキングを20分×3セット。じんわり汗をかくくらいで」(大葉さん)「インナーマッスルを鍛えると共に、出産時にリラックスできるようなヨガなどで呼吸法をマスターして」(対馬先生)

## 規則正しい食生活に

妊娠中はおなかのベビーのために食事をするとっても過言ではありません。栄養をバランスよく摂るのはもちろん、「むくみや妊娠高血圧症候群を予防するためにも薄味に。また温野菜を中心に加工食品は控えて。便秘予防として食物繊維を摂り、飲み物はできるだけ常温で摂り入れるようにしましょう」(片桐先生)。ネットとなるのは外食。想像以上に塩分が多いため、回数を減らし、自炊にチェンジ。

**Book** 食事制限するからこそこだわりのものを取り寄せ  
妊娠中は血管を収縮させるコーヒーなどのカフェイン、スナック菓子や嗜好品がNG。また、つわりがひどくて思うように食べられないことも……。そんなときは妊婦OKのお取り寄せにトライ。食事以外に美容ネタもあり。「ワガママ妊婦のおとり寄せ(竹内玲子著)」¥1575(朝倉出版)



## 分娩入院費 …………… 平均50万円

病院によって金額はまちまちですが、正常分娩であれば入院などの諸経費込みで50万円前後が一般的。無痛分娩、帝王切開、さらに夜間や休日入院などでも追加料金が発生することもあるのが病院に確認を。また、2009年10月からこれまで38万円だった出産育児一時金が42万円になる予定。これも自治体の広報に確認を。

## 羊水検査 …………… 10万円前後

卵子の老化により染色体異常のリスクが増える高齢出産。これを知るための検査が羊水検査で、子宮に針をさして羊水を採取し、その中に含まれる細胞を培養して検査。しかし、これでわかるのは一部のトラブルだけ。しかも、子宮に針をさすことで流産の危険性も出るため、受けるかどうかは十分に考えて。

## 妊婦検診 …………… 総額約8万円

定期検診は基本的に、妊娠6カ月までは1カ月に1回、7~9カ月は2~3週間に1回、臨月は週1回行われます。少子化対策として「妊婦検診を14回無料にする」という公約が掲げられたものの、現実には費用負担は国ではなく、各自自治体に任せられているため、地域によって負担金額に違いが。

## 取材を終え、高齢出産(38歳)を迎えるエディター藤井優美が思ったこと

ちょうど妊娠のため、ロワイヤル世代妊婦の目線で取材を敢行。今回多くの女性にお話を伺ったところ、妊娠・出産に対する考え方はホント千差万別で、答えが1つではないことを改めて実感。また、情報が広まっていないことにも愕然! 当企画で少しでもみなさんの不安がクリアになれば幸いです。



**Q** 妊娠中は美容をあきらめたほうがいい? 「何が胎児に影響を与えるかわからないため、妊娠中は美容医療やパーマ＆カラーリング、ジェルネイルは避けたほうがいいとされています。また、子宮を収縮させる作用があるなど、使えないエッセンスオイルもあるのがマツサージュを受けるときはきちんとした知識があるところを選ぶように。スキンケアは今まで通りで大丈夫です」(片桐先生)

が出てきます。特に婦人科系の病気のリスクが高まり、子宮体ガンや卵巣がんのほか、子宮内腫瘍や子宮筋腫になりやすくなっています。また、更年期障害が早まることも……。とはいえ、出産経験者も子宮頸がんや乳がんのリスクは避けられません。どちらにしても、健康に生きていくためには定期的な婦人科検診を受けることが必須」(対馬先生)