

表理クリニック表参道 院長
片桐衣理 先生

美容内科・美容皮膚科医。豊富な臨床経験で、美容のノウハウをはじめモデルなどからも多大な信頼を集める。自身の体験とまつげの経験から、まつげ事情にも精通。クリニック発足のまつげ美容室を発売したばかり。www.en-clinic.com

【保存版特集】

まつげが、**命**。

女の最強の武器を、今磨き直し

PART.5

細

短

少

目ヂカラを左右する私たちのまつげは、窮地に立たされている！
もともと日本人のまつげはボリューム不足だけど、
ダメージを受け、ケアも不十分……。その結果、さらに状況が
悪化している。そんな危機を脱する戦法を紹介しよう。

日本人まつげを 伸ばすケア

コスメから、サロン、サブリまで。
本気のまつげケア情報

photographs: Mataka Kimura, Tetsuji Hanabusa, Mamoru Ichikawa, Mami Ishizawa
design: mashroom design text: Miki Onuki

まつげは**“見た目年齢”**を
左右する重要なポイントだった？

そもそもまつげの役割とは？「目にほこりや汗などが入らないようにガードする、いわば“ひさし”のようなもの。感覚が優れていて、ちょっと触れただけでも上まぶたが閉じる仕組みになっています」（白澤先生）。それなら、大気汚染など環境が悪化して、まつげの役割が大きくなって伸びそうだけど……。「確かに長くなっていいはずですが、実際は短く、細く、まばらという人も少なくありません。目ヂカラを強くしようとするあまり、ハードなアイメイクやアイラッシュカーラー使用で目元を酷使したり、雑なクレンジングやケア不足などが関係しているのでしょう」（片桐先生）。しかも、老化の影響も大！「頭髪と同じく、年齢とともに太さ、長さ、量も右肩下がりです」（白澤先生）。加齢とともにまつげの存在感は薄れていく。逆にいえば、まつげの存在感が薄くなれば、それだけで老けて見えてしまう可能性もあるということだ。

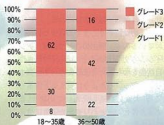
右のグラフは、年齢別日本人女性のまつげ密度をまとめたもの。まつげの密度は加齢とともに低下していることがわかる。

日本人のまつげ密度



協力/ランコム

加齢とともに減少する
日本人女性のまつげの密度



まつげ+まぶたのケアこそ、バンビまつげへの近道!!

まつげを伸ばす3つの鉄則

まつげのダメージを防いで健康に整えれば、
実はすくすく成長するもの。でも、まだまだ
ケアを怠っている人が多く、そのぶん
ちょっと意識してあげただけで、効果も
出やすい。日々の積み重ねが大きな成果に!

eyelash care

1

とにかくこすらない!

マスカラのクレンジングは、方法によっては
まつげへの負担が大きい。「無意識に指でゴ
シゴシこすりがちですが、この物理的刺激で
まつげは抜けやすくなります。まずクレン
ジングをつけた指の腹でまつげを軽くつまみ、
すみずみまでなじませること。その後、濡れ
たコットンでそっと拭き取れば、こすらな
くても簡単にオフできます。ウォーターブル
ープ専用クレンジングを使ったり、お湯で落ち
るマスカラに替えるのも手です」(片桐先生)

鉄則1 マスカラを無理に落とさない

「マスカラを落とすときは、指でゴシゴシこすらないで、指の腹で優しくつまみ、濡れたコットンで拭き取る。ウォーターブループ専用クレンジングを使うのもおすすめ。お湯で落ちるマスカラに替えるのも手です」

鉄則2 マスカラを無理に落とさない

「マスカラを落とすときは、指でゴシゴシこすらないで、指の腹で優しくつまみ、濡れたコットンで拭き取る。ウォーターブループ専用クレンジングを使うのもおすすめ。お湯で落ちるマスカラに替えるのも手です」

鉄則3 マスカラを無理に落とさない

「マスカラを落とすときは、指でゴシゴシこすらないで、指の腹で優しくつまみ、濡れたコットンで拭き取る。ウォーターブループ専用クレンジングを使うのもおすすめ。お湯で落ちるマスカラに替えるのも手です」

鉄則4 マスカラを無理に落とさない

「マスカラを落とすときは、指でゴシゴシこすらないで、指の腹で優しくつまみ、濡れたコットンで拭き取る。ウォーターブループ専用クレンジングを使うのもおすすめ。お湯で落ちるマスカラに替えるのも手です」

eyelash care

2

とにかくいたわる!

メイク時もクレンジング時もできるだけ優し
く、3つの鉄則に、さらに愛情を注ぐとまつ
げが豊かに。「指でつまむ、まつげ美容液を塗
るなど“触れる”ことで、毛根が刺激されて活
性化し、まつげが育ちやすくなるんです。ま
た、まつげを育む土台となる、まぶたをいた
わることも重要。保湿ケアはもちろん、そ
っと指圧したり、ラップで包んだホットガーゼ
や手のひらなどで目元を温めると、血流が促
進されて毛根も元気になりますよ」(片桐先生)

eyelash care

3

とにかく栄養を与える!

「まつげは頭皮よりも毛周期が短く、成長期
はたった3ヵ月以下。その後すぐに休止期に
入って成長がストップしてしまうので、頭皮
のように長く伸びることがありません。しか
も、常に全体の85%は休止期なんです」(笠
野さん)。そこで、まつげ美容液を味方につ
け、眠っているまつげを健やかにキープす
ることが効果的。「頭皮と同じように、食事やサ
プリメントで、ビタミンA,B群,C,アミノ酸
を積極的に摂るのもおすすめ」(片桐先生)

ヘアケアでまつげを伸ばす

「まつげは頭皮よりも毛周期が短く、成長期はたった3ヵ月以下。その後すぐに休止期に入ってしまうので、頭皮のように長く伸びることがありません。しかも、常に全体の85%は休止期なんです」

まつげを伸ばすためのポイント

まつげを伸ばすためには、毛根を刺激することが大切です。指でつまむ、まつげ美容液を塗るなど“触れる”ことで、毛根が刺激されて活性化し、まつげが育ちやすくなるんです。

まつげを伸ばすためのポイント

まつげを伸ばすためには、毛根を刺激することが大切です。指でつまむ、まつげ美容液を塗るなど“触れる”ことで、毛根が刺激されて活性化し、まつげが育ちやすくなるんです。



もっとも効果を実感しやすい方法は、
やっぱりまつげ用の美容液を利用すること。
ドクターが開発したもの、頭髪研究を
生かしたものなどもあり、実力は想像以上！

1

まづはご存じのとおり、頭髮よりもかなり細い。しかも、加齢とともに貧弱になっていくという現実が……。そこで、量を増やすだけでなく、一本一本を太らせるのも得策。まづは全体のボリューム感に大きく貢献してくれる。しかも、ハリやコシまで出てきて、マスカラの仕上がりも美しい。毛先より根元に向かって塗りこみ、毛根にも効かせるのがコツだ。

● 片岡先生が関与。まづびのほかに、生え際（まぶた）にも磨きかける。イースペシャル ドラマティカル アイラッシュ トリプルアクション ¥10900 / 美人製造研究所



土台の肌にも
効かせる新発想



2009年
第12期

2015年12月15日
2015年12月15日

● 2013年12月10日

● 2016年1月1日起



Productivity

Keywords: child sexual abuse; disclosure; self-blame; social support

姓名: _____ 学号: _____
 班级: _____ 日期: _____

毎日のアイメイクも、ケアを意識したアイテムをチョイス!



まつげを長く、多くしたい！

白澤先生によると、日本人の場合、上まつげ5～10mm、下まつげ3～7mmが一般的な長さ。これは欧米人よりも短めだそう。しかも、途中で抜けてしまう数が多ければ多いほど、全体的に短くなってしまふ。つまり「長く伸びる」かつ「抜けない」というまつげを目指すことがポイント。根元から毛先までムラなく塗り、まつげ全体を丈夫に整えてあげよう。



目元メイクの定番
目元メイクの定番



目元メイクの定番
目元メイクの定番



目元メイクの定番
目元メイクの定番



目元メイクの定番
目元メイクの定番



目元メイクの定番
目元メイクの定番



目元メイクの定番
目元メイクの定番

まつげの

ウソ

ホント

Q. 切ると伸びやすいってホント？

A. 「ウソです。ムダ毛をカミソリなどで処理すると、そのあとに生えてきた毛が濃く見えますよね。本来は光沢なのに、切斷することで断面が太くなるためです。同じようにまつげをカットすると太く濃く見えることはあるのかも……」(片桐純也)

Q. 馬油、ヴァセリンを塗ると伸びるってホント？

A. 「その可能性はあります。油分が含まれているため保湿効果があり、まつげがダメージを受けにくくなるのででしょう。でも、まつげ専用美容液のほうが効果も安全性も優れているので、あえて馬油などをつける必要はありません」(白澤先生)