

今シーズンは 白肌・美ゴルフアー

春からが勝負!

春の訪れとともに、ラウンドに出る機会もぐっとアップ。
でも夏と違って、春は紫外線対策を忘れがちなのでは？
まだ大丈夫だろうと油断をせず、美白ケアを早速スタートしましょう。

撮影／国府 泰(静物)、長谷川梓(取材) 取材&文／野上郁子(オフィシナ)

美肌効果をUPする キーワード

Keyword

冬肌を取り去る

代謝の落ちた冬肌から脱出するにはピーリングなどで、角質の結合をゆるめると、すると皮膚が新しい細胞を押し出し、代謝のよい肌へと変わり、捨てる力も高まります。

酸などのピーリング剤を含ませ、静電気力で不要な角質を除去する安心な高力。イースペシャル マイルド ドクター ピールα 30g ¥4,935(美人製造研究所)



Keyword

肌力をつける

美白ケア効果を高めるためにも、まずは毎日のケアで肌の基盤をつくること。こすり過ぎない、洗い過ぎないやさしいクレンジングと、化粧水でのたっぷりの保湿が大切です。

Keyword

たんぱく質を摂る

免疫力や再生力を上げるには、体をつくるに必要なたんぱく質を摂ること。ラウンド前はアミノ酸系ドリンク、ランチは魚や肉、ブレッドは豆乳などと、上手に摂取しましょう。

Keyword

抗酸化ケアもプラス

紫外線は肌老化を招く危険大。コエンザイムQ10、α-リポイック酸、アスタキサンチン酸、ビタミンC-Eなど抗酸化力の高い成分が入ったコスメを取り入れることにも積極的に。

**白肌キープは
たつぷり保湿と
最新美白ケアで!**

ゴルフをしながら白肌を保ちたい。そんな望みをかなえるケア術を伝授してくれたのは、自らがその実践者である、美容皮膚科医の片桐衣理生氏。

「紫外線のピークは5月ですが、3月には夏の約2倍、4月には約25倍にも、ですから、美白ケアも早速本格化しましょう。ポイントは、ラウンド中に紫外線を徹底してブロックすること。そして夏は肌ダメージを早く回復させることです」

とはいえ、美白だけではなく、肌力をつけることも大切なのだとか。

「肌力をつけるには、毎日のケアでこすり過ぎ、洗い過ぎに気をつけてやさしくクレンジングし、化粧水を2〜3度重ねて、ハンドプレスで浸透させてたっぷりの保湿をすること。また、春先の肌は冬の乾燥を背負い、代謝が落ちる気味なので、ピーリングなどで角質の結合をゆるめて皮膚代謝を高め、捨てる力をつけておくこと」



お話を伺った方
表理クリニック表参道院長
片桐衣理生

美容皮膚科・内科医。女性ドクターならではの視点と、新感覚の先進医療で、美しく健やかに年齢を重ねる女性の前向きな生き方をサポート。雑誌やテレビなどでも活躍中。ゴルフは春や秋など季節の良いときに楽しくプレーするのがモットー。今年の目標はコンスタントに100を切ること。

とも、シミをつくらないためには大切です。そのうえで美白コスメをアイテム以上取り入れると、美白成分の浸透がよくなり、結果がより出やすくなります」

また、紫外線はしつやたるみといった肌老化を引き起こす最大の要因にも。美白成分とともに抗酸化系の成分も取り入れることを意識するとよいそう。

「食べ物も大切です。女性はビタミンを摂ることは積極的ですが、たんぱく質が不足しがち。肌の生まれ変わりを促進するためにもしっかり摂って、大豆製品や肉・魚など、植物性・動物性をバランスよく、サプリメントも食事で摂ると身になりやすいです」

Let's whitening



シーズン始めに基礎白肌力をつける

紫外線が強くなるシーズンに備え、冬肌を取り去り、白肌力をつけるケアをスタートしましょう。
ここでは、シーズン始めにおすすめの美容クリニックでの美白ケアをご紹介します!

読者の森原由紀さんが美白ケアに訪れたのは、衣理クリニック表参道。まず片桐先生によるカウンセリングでメニューを決めています。「今回はケミカルピーリングで皮膚の代謝を上げて色素を捨てる力をつけ、浸透しやすい状態になっているところに、最新の方法、無針メソで美白成分を注入しましょう。こうやって白肌力を一度高めると、肌はそれを覚えていて、家で毎日ていねいにケアを続ければ、その状態に戻ろうとしてくれます。1回でも十分に効果がありますが、2週間間に1度、6回続けることで肌を確実に変えられますよ」と片桐先生。

施術時間は各メニュー約10分前後。カウンセリングを含めて約1時間、肌に導いた導きが終わった状態になり、小顔度もアップしました。

「衣理クリニック表参道」で美白の施術を受けてきました!



東京都港区北青山3-3-30 入居ビル4F
TEL 03-5786-1155
営業時間 10:00~19:00
(最終受付は18:00~18:30)
休：木・日曜
今回試したメニュー
無針メソ for face (美白) ¥19,845
(初回・トライアル)
ケミカルピーリング (顔全体) ¥12,600

先生教えて! 素朴な疑問

Q どういうコースを選べばいいかわからないのですが...

A 相談しながら決めていくので心配ないです。また、カウンセリングに行く、ホームケア用の美白剤を処方してもらいに行くという目的でもいいです。

Q 費用はどのくらいかかりますか?

A うちの場合ですと、カウンセリングで¥5,250、無針メソは¥10,500、美白系のメニューはだいたい1回¥10,500〜。少しお得な6回コースもあります。

Q 美白ケアではおなじみのどんなメニューがありますか?

A 輪郭のはっきりしたシミはレーザー、そばかすはシミ取りレーザー無針メソ、肝斑は複数のメニューを組み合わせてというように、相談して決めていきます。

問診票に必ず記入して



エステみたいな雰囲気!



Start!

カウンセリングを受けてメニューを決定

肌の状態、ライフスタイルなどを踏まえ、片桐先生と相談してメニューを決定。「何を選んでよいかかわなくなると、話しながら決めていきますから心配ないです」と片桐先生。今回選んだピーリングと無針メソは、施術後、すぐにラウンドもOKというメニュー。

私が行ってきました!



森原由紀さん (25歳)
練習は週に1度、ラウンドは月に1〜2度とコンスタントにコースを受講している。紫外線対策として日焼け止め、体園により吹き出物が出るのが悩み。

Menu 1

ピーリングで冬肌を取り去る

AHA (乳酸) の作用で角質の結合をゆるめると、肌は軽くなって運動量が増え、代謝がアップ。「乳酸を塗ったときに少しだけピリピリする程度で、大さな刺激はないです」と森原さん。すぐあがるとは肌色が明るくなりました。



スポンジでピーリング剤をふき取る



反応を止める薬剤を塗る



AHA (乳酸) を塗ってピーリング開始

施術を終えて



肌が白くなってキュッと肌の密度が上がったみたい

「施術は洋服のままでできるかと思った以上に気軽に、雰囲気もエステのようでした。施術後は肌がくっついたのに加え、肌の密度が上がってびっぴり、引き上げられる締め効果もあるように納得です。この状態をキープできるよう、毎日の美白ケアがんばります」



電気で美白成分を注入



特殊な電気パルスで細胞同士の結合をゆるめる



美白成分を塗る

Menu 2

無針メソで美白成分をたっぷり注入

無針メソは特殊な電気パルスで角質の結合をゆるめて美白成分を注入する最新の技術。針を使う方法と同様の効果的な最新組成成分を注入でき、しかも痛くないと大人気。「軽〜軽〜サッとしていく感じが」と森原さん。