

肌のスペシャリストに聞く

紫外線に打ち勝つ スキンケアの極意

紫外線のダメージを肌に残さないためには、UVケアや美白ケアだけでなく、
普段の食生活など、内側からのケアも重要。自身もトラブルのない
美肌の持ち主である、衣理クリニックの片桐衣理先生の美白キープ法を伺った。
ゴルフ三昧していても多角的、徹底的ケアで透明美肌は保てる!

片桐衣理先生 衣理クリニック院長
健康と美容に精通したトータル
ドクターとして国内外の著名人が
厚い信頼を寄せ、女性目線の
きめ細やかな診察と繊細な施術
やエンジック治療に定評がある。



片桐衣理先生がドクターの視点で指南
「紫外線ケアは365日、
あらゆる方向から継続することが大切」

コスメナフル装備で
ダメージのない環境づくりを

紫外線にはUVAとUVBがあり、
それぞれ肌に与える影響が違う。

「UVBは、シミやソバカスの原因
に、UVAは、深く刻まれるシワやたる
みなど、一般的に老化と言われる
現象を引き起こす。この両方を
ガードするには、化粧品だけでなく
サンバイザーや手袋、長袖のウェア
など使えるアイテムをフル活用する
のがお薦め。私は、サンバイザーを
見ると買わずにはられないほどの
サンバイザーマニアなんです(笑)」
紫外線のダメージを受けない肌

をつくるために、食生活にも心がけ
たい。

「毎朝、リンゴとハチミツ、料理で
残った野菜をミキサーにかけた、生
ジュースでビタミンをチャージしま
す。それから、ビタミンの働きを最
大限に発揮させるために、たんば
く質をとることが大切。大豆や豚肉
など食材からとるのが一番ですが、
サプリメントも有効です。」

日焼け止めは
ラウンド中にも
塗り直すのが正解

汗で化粧崩れるとともに、朝塗
ったUV下地が落ちてしまうことも。

「日焼け止めは、こまめに塗り直す
ことが大切。私はUVカット効果の
あるブレストパウダーを持ち歩き、
ハーフをまわる間もこまめに塗り直
しています。皮脂が出たまま強い日
差しにあたりっぱなしだと、皮脂が
酸化を起こし、肌にくすむこともあ
る化粧水や乳液で拭き取ってからお
化粧を直すのがベストですね」
日々のケアで、紫外線の影響を最
小限に抑えることもできるそう。

「肌の角質をため過ぎず、角質層が
潤いに満ちていれば、紫外線を浴び
ても後のケアで早急に回復させるこ
とが可能。自宅でできるピーリング
やスクラブで、余分な角質を取り、
うるおいをたっぷり与えればOK」

ラグジュアリーな空間で 美肌ケアが受けられる

部屋ごとにコンセプトがあり、モダンテイストや中世のイ
メージなど、インテリアや内装がそれぞれ違う。行きたいに
色んな空間を楽しむのも醍醐味。日焼け後のメニュー
は、ビタミンCの点滴や針を使わずに最新の美白メソが
人気。こちらは、肝臓にも有効。



衣理クリニック 表参道

東京都港区北青山3-5-30 来ビル4F, 5F ☎03-57
86-1155 10:00-19:00 水曜日・日曜日

良質な角質層で日焼けに備えて

角質をケアしながら肌にうるおいを与える美容液。
角層を整えて日焼けのダメージに打ち勝つ。(右か
ら) イースペシャル マイドル ドクタービール 20ml
¥5,775 古い角質がぼろぼろ落ちる。角質除去ジ
ュエル。週に一度の集中ケアでツルツル肌。同 マ
イルドドクタービール a 30g ¥4,935



日焼け後のほてりは
保湿コスメで優しく静めて

(右から) 衣理モイスターマスカ 5枚入り ¥15,750
イースペシャル アクティブクリーム 30g ¥23,100
同 モイスタージュエル 150ml ¥8,925 同 モイ
スターローション 200ml ¥8,400 同 クレンジン
ジェル 220ml ¥7,350