

衣理クリニック 表参道

片桐衣理先生

美容のプロをはじめ、数多くの女優やモデルから厚い支持を受ける美容皮膚科・内科医。自身の顔コンプレックスを克服した経験に基づいていたコスメも人気。

CLINIC DATA

表参道の「オートチュール医療」を信託とし、患者ひとりひとりに向き合う。住友信託銀行北青山10-5-30 入居ビル4-5F ☎03-5786-1155 ☎10:00-19:00 銀座駅前18-30-18-30 ※火曜、日曜 <http://www.oe-clinic.com>



デリケートな目は元は、どこよりも早いケアが肝心

鏡をのぞくと、目元にはまだ若いままじゃなかったとびっくりさせませんか? 「目の周りは、顔の中でもデリケートで乾燥しやすい部位なので、どこよりも早くケアが訪れます」と語る片桐先生。乾燥のみならず、目元は「くま、むくみ、シミなどトラブル多発地帯」。目元は、もっとも皮膚が薄く、皮脂の分泌が少ないのが特徴です。しかも、目に何万回もまばたきするため、目の周りの皮膚は休むことなく乾燥されます。このように適切な環境にあって、換気的な働きが重なりあって、さらに目のトラブルを誘ってしまっているのです。

しかも最近のアイメイクは、目元から濃くのびたりメイクがお決まりだから、クレンジングの仕方によっては乾肌や色素沈着を招く可能性も。20代だからといって目元のケアが早送りすることは決してありません。今のうちからケアを始めて、ピンとハリのある若々しい目元キープをしましょう!

多発地帯!

# “ゾーン”を救え!



「老化現象」が発生する危険地帯。だから、「まだお手入れを始めなくても安心!」なんてことは言っちゃったケアを今すぐにも始めれば、いつまでもハリのある滑らかな目元がキープできる!

## ゴーグルゾーンは大丈夫? 危険度 Check!

下のチェックリストで、心あたりのある項目を確認してみてください。チェックが一番多い部分が、あなたが抱えやすい目元のお悩み。タイプが分かったら、症状に応じたケアでアイケアを始めましょう!

- 目の下が茶色の帯のようにになっている
- 目の下にシミが目立つ
- クレンジングの時、ゴシゴシ洗う
- 代謝が悪いと思う
- 目をこするクセがある



あるある~

- どちらかといえば冷え性な方だ
- 最近、運動不足気味だ
- 目の下が青くぼく見える
- 血行が悪い方だと思う
- アイケアはしたことがない



不健康なの...

### 色素沈着に注意!



目尻を少し引っ張った時に、目元の色が目立たなくなる。青クマ・黒クマとは違い、茶色。色素が沈む場合は、茶クマの可能性あり。これは、要するに色素沈着シメ。目元は乾燥しやすい部位なので、充分注意しよう。

どうすれば?

- 週に1回の温冷パックで代謝をアップ
- ビタミンC配合などのコスメで美白ケア
- クレンジングは優しく、めん棒を使って丁寧に

### 血行不良に注意!



目の下の皮膚は他の部位に比べてとても薄いので、体の冷えや運動不足、運動不足、セルロイドパンスの塊れなどによって血流の流れが遅ると、静脈が皮下に滞りやすくなり、これがいわゆる青クマと呼ばれるものの。

どうすれば?

- たっぶりの水分補給と保湿ケアでトラブルを防ぐ
- 温冷パックを活用して血流をアップ!
- 体を冷やさないようストレッチや適度な運動を

### 片桐先生オススメ! ゴーグルゾーンの基本ケア

#### 1 クレンジングは丁寧に!



目元は皮膚が薄いので、ゴシゴシ洗いは厳禁。色落ち剤、シートの刺激、お水に乳剤や油剤を含ませすぎて汚れも少し落とせたら、優しくクレンジングをしましょう。

#### 2 コットンパックで水分補給

まずは水分をたっぷり補給することがアイケアの基本。化粧水を含ませたコットンを目元の4つで数分間貼れば、肌がつっくらふらふら。その後、ワコムで保湿ケアを。



#### 3 温冷パックで血流アップ!

血管拡張をスチキリ1日有効。冷パックで目元を冷やした後、ホットタオルをオン。ホットタオルは数分と一緒にお湯が乾かすのを防ぐために、ラップなどで巻いて。



#### 4 皮脂膜のかわりにクリームはマスト!

皮脂膜が少ない目元の乾燥を防ぐためには、クリームがマスト。クマ、シワ、むくみなど、目元の悩みに働く(美白成分や配合したクリームやジェルなどでケアしましょう。



特に必要を美容成分を積み重ねて配合したスペシャルクリーム。イースペシャル アクティブクリーム 30 ☎ ¥23,100。美人製造研究所 (表理クリニック表参道)

#### 5 まつ毛のケアも大切

アイケア、まつ毛美容術、つけまつエクステをして下睫毛トランプの3つを組み合わせると、クレンジングによってまつ毛が生えやすい力が弱ることがあるため、まつ毛のケアも忘れずにしたいもの。

#### 6 マッサージは優しく!

デリケートな目元は、マッサージにも厳禁。目を巻く。指先でトントンと軽く(指)を滑らせるように優しくマッサージ。皮膚の上をこすらず。少し浮かせながら滑らせるのがコツ。





大切な目元だもの  
しっかり  
守らなきゃ!

目元ケアに早過ぎは  
ありません!  
「えこひいきケア」を  
心がけて——

(片桐先生)

その「血行不良」、「色素沈着」、  
「乾燥」…をなんとかしましょう!

トラブル

25歳からの目元ケア  
といえばコレ!

# 魔の“ゴーグル”

皮膚が薄くて乾燥しやすい目元は、クマ、むくみ、シミ、目尻のちりめんジワなど、どの部位よりも早く  
られないのです。まずは、日頃のスキンケア習慣や体質、肌タイプを改めて見直してみて。お悩みに

撮影/山下浩之 取材・文/中村千夏

あなたの

- どちらかといえば冷え性な方
- 代謝が悪いと思う
- 濃い味つけのものが好き
- 夜寝る前に水分を多く摂る
- 最近、運動不足気味だ

どきり★



## むくみに注意!



むくみの原因は、血行不良のほか、水分の摂り過ぎ、塩分の摂り過ぎなども原因のひとつ。また、生理期はホルモンの変動でむくみやすくなることも。夜寝る前の水分補給はコップ1杯に抑え、体は冷やさず、血行をアップさせることが大切。

どうすれば?

- ストレッチや適度な運動を心がける
- 日中は水分を多くとり、代謝をアップ
- 温冷パックを活用して血流をアップ

- 目元の乾燥が気になる
- 笑とちりめんジワができる
- クリームはベタベタするので使っていない
- クレンジングの時、ゴシゴシ洗う
- 目元のケアはあましくない

やばいかもー



## 乾燥に注意!



皮脂分泌が少ない目元は、最も乾燥しやすい部位。さらに、1日は何回もまばたきをするほど動きが激しいため、涙が足りないと感じたら要注意。今すぐにも水分補給と保湿ケアによるケアを始めよう。

どうすれば?

- アイクリームなどで目元に油分をプラス
- ヒアルロン酸やセラミドなど保湿成分入りのコスメを!
- コラーゲン生成を促してハリをアップ!

- 疲れると目元に黒っぽい影ができる
- 目元の乾燥が気になる
- 目元のケアはあましくない
- 目が大きい方だ
- 最近、目ヂカラがなくなってきた

お疲れモードね



## たるみに注意!



目の周りの皮膚が薄くなる、目元はおのずと重力方向にたるんでしまいます。また、眼珠の周りは柔らかく、脂肪で覆われていて、これを受ける眼肉が年齢と共に減ると、脂肪のガード力が低下して垂れ下がり、段差ができる。

どうすれば?

- ビタミンAやCなど、抗酸化成分でハリをUP
- 目元のマッサージを行う
- 温冷パックを活用して血流をアップ