

悩める女性に 勇気を与えられる 存在を目指して

片桐衣理さん 皮膚科医 45歳

医師の目で選んだ
頼れるアイテムで
効率的にケア

女優さんなど美に「だわり」のある女性たちからの信頼も厚い、美容皮膚科医の片桐衣理さん。育児や仕事の疲れを感じさせない美肌が目ひきます。

「スキンケアコスメやサプリメント、スキンケア目薬もあるものや効果の高いものを厳選して取り入れています。大切なのは手間をかけていくだけでなく、自分に合ったアイテムを選ぶこと、時間を省いて効率を上げることが目標にしています。」

キレイにしている子どももほめてくれます。クリニックに来る患者さんに勇気を持つてもらえるように、自分自身が日々パワフルでいたいですね！

夜



リラックスタイムは
明日への活力を
養う大事な時間

顔を整かした後は、自分自身の時間。「大好きな雑物園道の雑誌を見たり、翌日の娘のお弁当の構想を練ることも。心と体の余裕と健やかさを保つ上で、必要な時間です」

自分で開発したコスメで
10年前より若肌に!

愛用のスキンケアコスメは、自身が開発した「イースベシヤル」のもの。「長年かけて開発しました。使って10年になりましたが、年々肌が若返っている感じがです」



朝の生ジュースで
ビタミンや酵素を
しっかり補給

「りんごやセロリ、人参など家にある野菜で毎朝ジュースを作ります。甘みつけにはちみつを入れています。美しいグラスで飲めば、気分も上って女性ホルモンもUPします」



ひと塗りでキマる!
忙しいママのための
優秀コスメ

「ルナソルのピンクベージュとエレガンスベージュは、顔を上品かつ華やかに見せてくれる。自元の撮影作りには、M-A-Cのスーパーブレイブシャドウが欠かせません」

schedule for today

5:00	起床。子どものお弁当と朝食作り。身支度。子どもを学校まで送る。
10:00	クリニックに出勤。診療開始。
18:00	診療終了し帰宅。夕食作り。
20:00	子どもと入浴（クレンジング+スキンケア）
20:30	子どもとの1日の出来事の話らい
21:00	子ども就寝
21:30	読書、音楽鑑賞、メール、化粧品開発構想、ストレッチ、瞑想、アイロン、洗濯などの家事
23:00	就寝



娘の存在それ自体が
キレイを維持するパワーに



リフレッシュには
炭酸が爽やかな
ペリエがぴったり!

めぐりのいい体のために、水を1日に2リットル飲むのが習慣。「特にリフレッシュしたいときにはペリエ。あとは、アルコールを飲む前に飲むと、胃や肝臓の負担を軽減できます」



子どもと外出時には
UV対策アイテムを
駆使して美肌を死守

「子どもの相手をして外で遊ぶときには、自分なんて差していません。首元をおおいうストールと手袋は必須アイテム。色や柄のパリエーションをいろいろ持っています」



生食前の食後は
サプリメントで
コントロール

「スリーエブ」は舌にスプレーする食欲抑制剤。かんきつ系の甘い味で、「どんぶりでご飯をかきこみたい」というような過剰な食欲も、スプレーと鎮めてくれます」



顔色を明るく見せてくれるカラフルなブラウスは「モスキート」黒スカートと上品に。

profile

大学病院勤務を経て東京・港区に衣理クリニックを開業。10万件を超える豊富な臨床経験と、繊細なテクニク、美的センスで多くの女性の支持を集める。一女の母。



娘から毎朝手渡される
手紙がお守りがわり

「仕事に行くときに、いつも折り紙などを作ってくれます。そこには「生き残ろう」などの励まぬ言葉が(笑)。それとともに「がんばってね」という優しい一文も入っていて、ホッとします」