

大人美肌の夏ケア、決定版。

暑さや湿気、紫外線……1年で最も美容的リスクの高い季節に、深刻な大気汚染も加わった今年の夏。肌はもちろん髪も身体も美しさをキープすべくケアをスタート。ビューティ意識を最新版にバージョンアップしよう！

[illegible]

夏の環境が 引き起こす トラブルは？

紫外線

顔、髪、身体の色黒沈着、乾燥、老化が進む。
蓄積することで体内も酸化し細胞にダメージ。

气温·湿度

過剰な皮脂と汗に悩まされ、毛穴が開き炎症も、
室内外の気温差で自律神経のバランスを崩し、
食欲不調、睡眠不足、免疫力低下で夏バテに。
空調や入浴しない生活習慣が冷えを引き、血行
不良、代謝の低下、ホルモンバランスが乱れる。

片桐衣理さん

吉澤タリニツタ教授退任 同席

美容皮膚科医。内科医。アンチエイジング全般を専門とし、スキンケアや導入美容、最新マシン治療のほか、サプリメントや点滴など内科的ケアも提案。

お話を伺った人

◎◎◎◎◎

Abstract

0000-0000 0000

1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 26

1

強い紫外線と 大気汚染から、 とにかく守る!

オゾン層が破壊され地上に届く紫外線は強くなり、大気中の汚染物質も深刻になる昨今。「老化の8割は加齢ではなく紫外線による光老化です。環境も年々悪化していて短時間であろうと無防備な状態で外に出るのはあまりにもリスク。健康な肌を保つために何より必要なのは外的影響から保護すること。日焼け止めはもちろん、ベースメイクや日傘、マスクも活用も」(片桐衣理先生)。多忙な女性を無理難題から救うのが、エイジングケアとメイク効果を両立したUVケアやBB、パウダー。ひと手間足せばキレイの寿命は確実に延びる。

High spec UV

紫外線が破壊する肌細胞を、物理的に遮るものが守る。

紫外線は肌を傷めるだけでなく、肌の老化を促進させる。肌の老化を防ぐためには、紫外線を遮断するUVケアが不可欠。物理的なUVケアは、肌を傷めることなく、肌の老化を防ぐことができる。物理的なUVケアは、肌を傷めることなく、肌の老化を防ぐことができる。物理的なUVケアは、肌を傷めることなく、肌の老化を防ぐことができる。

Parasol

日傘は効果的ですが、長時間使うと、肩や首が疲れてしまう。

日傘は効果的ですが、長時間使うと、肩や首が疲れてしまう。日傘は効果的ですが、長時間使うと、肩や首が疲れてしまう。日傘は効果的ですが、長時間使うと、肩や首が疲れてしまう。日傘は効果的ですが、長時間使うと、肩や首が疲れてしまう。

BB

保湿力と紫外線防止の働きが数層で実現できる。

BBクリームは保湿力と紫外線防止の働きが数層で実現できる。BBクリームは保湿力と紫外線防止の働きが数層で実現できる。BBクリームは保湿力と紫外線防止の働きが数層で実現できる。BBクリームは保湿力と紫外線防止の働きが数層で実現できる。

Pressed powder

UVカット効果も、保湿効果も、両方とも実現できる。

UVカット効果も、保湿効果も、両方とも実現できる。UVカット効果も、保湿効果も、両方とも実現できる。UVカット効果も、保湿効果も、両方とも実現できる。UVカット効果も、保湿効果も、両方とも実現できる。

2

日差しのダメージは、その日のうちに抗酸化。

夏に歳をとる。そう言われる理由は酸化。「最大の原因は紫外線。その次にストレスです。体内で発生した活性酸素が細胞にダメージを与える酸化は、シワやたるみなどの肌老化だけでなく、内臓にもダメージを及ぼします」(片桐先生)。体内の抗酸化成分は年齢とともに減るので、夏は抗酸化作用のあるスキンケアやサプリを積極的に摂り、老化のファクターを日々退治して。

Calming

紫外線による炎症や乾燥は、ササッと鎮静化させるケアが。

夏は、紫外線や乾燥による炎症や乾燥が、肌のバリア機能を低下させ、敏感肌や乾燥肌を引き起こす。この時期は、肌の炎症や乾燥を鎮静化させるケアが重要。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。

Detox

紫外線や乾燥による炎症や乾燥は、ササッと鎮静化させるケアが。

夏は、紫外線や乾燥による炎症や乾燥が、肌のバリア機能を低下させ、敏感肌や乾燥肌を引き起こす。この時期は、肌の炎症や乾燥を鎮静化させるケアが重要。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。



Supplement

細胞ダメージを修復し、抗酸化力をアップさせる。

紫外線や乾燥による炎症や乾燥が、肌のバリア機能を低下させ、敏感肌や乾燥肌を引き起こす。この時期は、肌の炎症や乾燥を鎮静化させるケアが重要。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。

After

1日でのダメージを、ササッと鎮静化させるケアが。

夏は、紫外線や乾燥による炎症や乾燥が、肌のバリア機能を低下させ、敏感肌や乾燥肌を引き起こす。この時期は、肌の炎症や乾燥を鎮静化させるケアが重要。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。ササッと鎮静化させるケアが、肌のバリア機能を回復させ、敏感肌や乾燥肌を防ぐ。

3

発汗対策のひと手間で、リスクを軽減。

ベタついて不快な汗は「放置すると塩分が肌に残り、炎症や肌荒れを起こすことも。きちんと拭いてメイク直しを」(片桐先生)。さらにポーラの研究で今年わかったのが、汗で体のナトリウムイオンが減少すると神経細胞の筋力が低下しコラーゲン構造がゆるむ、という事実。エイジングを加速する汗は、前後のケアでリスクを減らす。

Before

汗でベタつく肌を、ササッと拭き取って。

汗でベタつく肌を、ササッと拭き取って。汗でベタつく肌を、ササッと拭き取って。汗でベタつく肌を、ササッと拭き取って。



4

脂ギッシュ毛穴問題は、
取りすぎない洗顔で解消。

「皮脂は天然の保湿剤という役割も担うので、肌にとって必要なもの。取り除くと、さらに分泌して溜めようとしちゃいます。取りすぎないほうがバランスがいいよ」(外観先生)。毎朝の洗顔や夜のメイク落としを丁寧に行うだけで不要な皮脂は落とせるはず。毛穴を触りすぎてニキビや炎症を起こすほうがずっと危険と心得よう。



おどおどしい顔の
新登場アイテムに注目。

1. 在下列各句中，找出有语病的句子，并改正。

5

実は冬より乾いてる!!
夏ならではの快適保湿。

湿度が高いのは弊利だけで、室内は乾燥のようにドラムな環境。「エアコンのせいでは水分不足なのに、汗や皮脂がそれを自然にくにくするたの保湿が手抜きに。そこに紫外線が加わるのでさらに乾燥が進んでいます」(片桐先生)。ベタつくのが嫌でシャンプーや洗剤を多用しがちだが、肌を求めているのは適度で持続する潤い。感触は軽くて保湿力が優れるアイテムを味方に付けて。



6

夏に厚くなる
角質を週1ケア。

「夏は皮膚代謝が低下し角質も厚くなるので、冬より意識的に除去する必要がありますが、取りすぎるとバリア機能が低下し紫外線などの外的ダメージを受けやすくなります。強いピーリングや摩擦を与えるゴマージュは避け、肌状態に合わせてAHAや乳酸で無理なくオフを」(片桐先生)。肌と向き合える週末に古い角質を積極的に、透明な肌を取り戻したい。



Source: *Journal of the American Statistical Association*, 1997, 92, 1037-1046.

[illegible][illegible][illegible]



暑さを忘れる、 涼しい顔の ペースづくり。

マットタイプのファンデで涼しい顔をつくっても、コレは、毛穴落ちする、色があく、という場合、目の下地を加えてデメリットを回避。また、朝シャワーを浴びると汗でメイクがのらないという人は「首の後ろや耳の下を冷やすと体温温度が下がり、汗も早くひきます」(片桐先生)。試す価値あり！



Pure care

透潤な肌感をサポートする。
潤い効果も高まるファンデーション

「潤い効果も高まるファンデーション」は、保湿成分が豊富に含まれており、肌に潤いを与えます。また、毛穴を隠す効果も期待できます。ファンデーションの選び方として、肌の状態に合わせて選ぶことが大切です。



Color control

紫外線も肌をダメージし、
透潤な肌感をサポートする。

「Color control」は、紫外線から肌を保護する効果があります。また、肌の色を自然なままに保つことができます。ファンデーションの選び方として、肌の状態に合わせて選ぶことが大切です。



Mat powdery

艶消しのファンデーションで、
汗後の肌感をサポートする。

「Mat powdery」は、汗後の肌感をサポートする効果があります。また、肌の色を自然なままに保つことができます。ファンデーションの選び方として、肌の状態に合わせて選ぶことが大切です。



朝ケア&午後リタッチで、 メイク崩れを防止。

ドロドロ肌を放置するくらいなら最初からノーメイクのほうがマシ。朝は仕上げにひんやりパウダー、午後はミストでサッとリタッチして。また176ページ③のように「保湿液を含ませたコットンで拭き取ってからメイク直すと、ファンデが密着しやすくキレイに仕上がります」(片桐先生)



Morning

朝は仕上げにひんやりパウダーを塗る。
汗後の肌感をサポートする。

「Morning」は、汗後の肌感をサポートする効果があります。また、肌の色を自然なままに保つことができます。ファンデーションの選び方として、肌の状態に合わせて選ぶことが大切です。

Afternoon

汗後の肌感をサポートする。
汗後の肌感をサポートする。

「Afternoon」は、汗後の肌感をサポートする効果があります。また、肌の色を自然なままに保つことができます。ファンデーションの選び方として、肌の状態に合わせて選ぶことが大切です。

13

暑くても、冷え対策は
毎晩の入浴がマスト。

[illegible]

14

寝苦しい
夏の眠りを
快適にする
ひと工夫。

Aqua pad

步一名為「康復」(Recovery)。

在 1990 年 10 月 1 日以前，中國人民銀行（以下簡稱「央行」）是中國唯一的金融機構，負責發行和流通人民幣。1995 年 3 月，中國人民銀行法頒布，確立了央行的法律地位。1995 年 10 月，中國人民銀行開始發行和流通人民幣。1995 年 10 月，中國人民銀行開始發行和流通人民幣。



Bed pad

圖 10-10 中， ΔT 為溫度差， $\Delta T = T_1 - T_2$ 。

本書は、読者の「素朴な疑問」を、科学的知識に導く。読者の素朴な疑問は、科学の発展の原動力となる。本書は、その原動力を、科学的知識に導く。本書は、その原動力を、科学的知識に導く。

Supplement

睡眠ホルモンの
分泌を助けるサプリ

自然な眠りをもたらす体内ホルモン、メラトニンの分泌不足を補うサプリメントなら、副作用や習慣化もなし。医師の診察後に処方。メラトニンPR 180粒 ¥7,675/夜間クリニック表参道



Moisturizing

原稿でも200枚近くある。
紙、印刷は重く、丁数、印刷

2010年，在“中国好声音”第一季总决赛中，李健凭借《贝加尔湖畔》一曲，以绝对优势夺得冠军。赛后，李健在采访中透露，这首歌的创作灵感来源于一首俄罗斯民歌。这首歌的旋律优美，歌词深情，深受听众喜爱。李健在演唱这首歌时，情感真挚，打动人心，赢得了观众的广泛好评。



