

UVケアしてたのに
日焼けっちゃった！

とにかく暑すぎて、
汗かいちゃった！

“あとまつり”から・の

レスキュー夏美容

肌や髪の日焼けに、汗のニオイ、むくみ。“ついついうっかり！”の失敗は、後々あなた自身に大きになしわ寄せになって戻ってきます。
そこで失敗を防ぐために、今日からすべき対策ケアを美のプロたちがお教えします！

Photo Ko Ogi(Still Life), Umi Fullwood(4), Keishi Suto(jo.235), Maho Terasaki(OVERABLE, p.238) Hair & Makeup: KAYAJA DORNA(p.233) Model:Ayumi Kokichi(jo.238)
Illustration: Suguru Honda(jester&agency) Text:Yoko Hosokawa Editor:Chisako Sato(MG25 plus)

シミや焦げ肌だけじゃない！ たるみの原因にも！?

30代、日焼けの放ったらかしは命取り

日差しを浴びた後に肌のほてりを感じたら。それはうっかり日焼けのサイン！ 即ケアが鉄則です。

日焼けは肌表面だけなく、 肌のコラーゲンも阻害してしまうんです

日焼けの真の恐ろしさは肌の奥底で起こっているという医療先生。その眞実に迫る！

まずは段階別ケアを覚えて
日焼け後の事後処理

3STEP

3 攻め期
日焼けから
約1週間後

白髪を防ぐには、
速効型美白ケア。
買ってスキンケアと併用
する混合型の場合も！

1 鎮静期
日焼けから
48時間以内

2 安定期
日焼けから
約3～5日以内



杏林クリニック 脱毛科
片桐衣理 先生

杏林クリニック内での治療クリニック
表参道本院・原宿院・ナシナシクリニック
として、日焼けや肌荒れで悩む女性
の肌回復と美容を、医療機関の
医師陣が専門的にサポートする。
<http://www.ayumi-clinic.com/>

知り得
TOPICS

今注目の“飲むUVケア”って？

「走る日焼け止めだけでは、紫外線から肌を完全には防護できません」と医療先生。飲むUVケア（ヘリオケア）はフリーラジカルを抑制成分Fern Blockが確認し、両面の効果を詰ぎます。

“もはやこのサプリなしでは
外出できません”

片桐衣理先生



紫外線防御作用は服用から約30分後で発現する。UVブロックとしてはもちろん、日焼け止めのあおり、皮膚のダメージ回復にも効果のあるアントioxidant。主成分の緑茶葉由来のヘリオケア ウルトラD 30カプセル(約1ヶ月分) ¥6,615 実大製薬研究所

事後処理 夏美容

肌の奥底で起こる日焼けの危険性

肌の奥底で



日焼け後は、肌の状態変化に合わせたケアが大事！

『日焼け後の治療経過とともに、肌の状態に合わせて肌のケアをすることを心がけて』(医理先生)。スピーディな対応が肌の未来を左右する！

プラスケア

抗酸化＆コラーゲン修復には サプリの早期投入でダメージ食い止め！

肌の老化対策にいちばん有効なことは「酸化」を防ぐこと。皮膚の真皮を構成するコラーゲンも積極的に摂取して！



細胞のすみずみまで 抗酸化作用を広げる

1粒あたり400mgのビタミンCを配合。紫外線を浴びたことで壊れた活性酸素の修復を助ける働きも。デットップス社価格も(税込)1,420円。セブンイレブン・ローソン・ピタゴラス・アリババ・アマゾンで販売中。

徹底的な抗酸化を 目指すならビタミンC

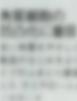
1粒あたり400mgのビタミンCを配合。保湿できるハイブリッドタイプ。保湿力と弹力感がアップ！ ビタミンC-400 50g(税込)¥2,540。美人製造研究所

ソフトなピーリングで “攻め期”の前の下地づくり

肌がすっかり鎮静したのを確認できたらピーリングで攻めの用意を開拓。できるだけ肌に刺激を与えないもののが用意！

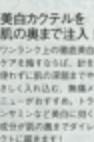
軽いマッサージで 古い角質がボロボロ

~摩擦力を高めて角質を剥離する~。手足の角質や汚れを除く。保湿成分もしっかり配合した、吉田先生こだわりの一品。イースペシャルマイルドダクターピール 30g ¥4,800。美人製造研究所



攻めのクリニックには 無針メソで入れ込み美白

医理先生のおすすめは、細胞レベルから活性化させる「無針メソ for FACE」。うっかり女子の駆け込みメニューNo.1！



美白カクテルを 肌の奥まで注入！

ワントラック上の超濃度美白ケモを胸に負う。針を付けて肌の深部まで行き届かし入れ込む。無針メソ。ニードルですべてのくほつが潤いの薬液でダイレクトに届きます！



吉田先生自ら監修した保湿剤、通いカクテルで徹底美白アプローチ。総合体

通店トライアル ¥9,845。吉田先生フニックス表参道 ☎03-5789-1155

コスメで基本ケア

超マイルドな保湿ローションで 肌の炎症をクールダウン

刺激に敏感な日焼け直後の肌は、低刺激な化粧水で保水を。水分補給強化は、水分を閉じ込める保湿クリームのタフを忘れない。



角質層の奥深くまで うるおいを満たす！

ノンシリコンの肌にやさしいスキンケア。吉田先生監修の、肌に安心なスーパー保湿ローション。イースペシャルモイストウォーターローション 200ml ¥8,400。美人製造研究所



STEP 1 鎮静期 (48時間以内)

“やけど状態の肌を
まずは鎮める。
インナーケアも
必須です！”

「日焼け後の肌は表面を痛め、さわると敏感で、肌をしきりに冷やして鎮静させることが大切です。吉田先生監修の、吉田先生ローションパックを行なう時間に、インナーケアを組み込むとその後のダメージも軽減できます」(吉理先生)

しっとり系の美白マスクで メラニンの活動を先手ブロック

乾いた肌にはやはりマスクが効果テキメン！ 保湿×ホワイトニングによって、本来の肌にぐっと近づきます。



STEP 2 定期期 日焼けから 約3～5日以内

“ マイルドな
美白ケアの
始めどき。
保湿も怠りなく！”

『乾燥がさらに進み、肌のくすみを感じるこの時期は、透明感とさわやかをより重視するための美白マスクを購入します。また、吉田先生は肌に肌の機能改善を享受しない「フルーティング法」。吉田先生監修のケアの下ごしらえを』(吉理先生)

攻めの自宅ケアは パワフル美白有効成分入り美容液

肌がすっかり鎮静したら、美白有効成分をたっぷり配合した美白美容液を投入。メラニンを固定化させないことが重要です。



STEP 3 攻め期 日焼けから 約1週間後

“ 最新の
美白美容液と
クリニック治療で
最強の2段構え！”

「ここから肌が生まれ変わるまでの3週間は、肌全体に美白成分をたっぷりチャージして肌の再生力をサポート。毎日、常にアップデートされる最新美白美容液とクリニックの両方で、うっかり日焼けもなかったことに」(吉理先生)