守りのUV対策

白肌を左右する攻めと守りの最新情報をお届け。これまでのケアを見直して、今年の夏こそ美肌を死守！

イラスト：Chiro A　取材・文：村上 歩　●掲載商品のお問い合わせ先リストはP.158にあります。

1試合目 前半

攻めの美白 最新トピックス

年齢とともに気づくと増えているシミやくすみを最新ケアで一掃！ 進化したアイテム、プチプラ情報などアラサー女子が投入すべき美白コスメをラインナップ。

TOPIC 2

美白＋エイジング対策で30歳からもっとキレイに！

Q.美白＝エイジング対策になる？

＼サポーター's VOICE／

肌老化の中でも紫外線による光老化が8割といわれています。紫外線によって起こるシミ・くすみ、たるみをケアすることでエイジングの予防につながります。

片桐衣理先生（衣理クリニック美容液・院長）

TOPIC 1

1本は手に入れたい！ ここまで進化した美白美容液

Q.美白美容液のパワーを最大限に引き出すには？

＼サポーター's VOICE／

短期間で効果を期待するのではなく、継続して使うことが大切。最低でもターンオーバーで肌が生まれ変わるワンクール（約1ヶ月）は使って経過観察を。

片桐衣理先生（衣理クリニック美容液・院長）

TOPIC 4

"体の中から美白"も意識してみては？

＼私たち、これで攻めてます！／

TOPIC 3

プチプラコスメを使く 見逃せません！

30歳 Around30 Beauty Special 美肌の鍵 —Part1—

強敵 通勤日焼けに勝利する！

攻めの美白と

年齢とともに気づくと増えているシワやくすみ もしかしてきちんと紫外線対策をしてこなかったから!? そこでアラサー女子の

撮影：（P.100〜103）綾部七緒（mugness+）・（P.104〜106）米玉利朋子（G.P.FLAG）

TOPIC6

日中の美白コスメでとことん粘る！

TOPIC5

目もとの集中美白で印象がパッと明るく！

目もとのくすみが改善することで、疲労感を感じさせにくくなります。色素沈着によるクマも薄くできるので、気になっている人はぜひ取り入れて。

片桐衣理先生（衣理クリニック表参道・院長）

＼初心者でもわかる！／

攻めの美白Q&A

Q 美白コスメ、たくさん塗ると効果が上がるもの？

A.肌の吸収力には限界があるもの。一度に大量に塗るよりも、回数を分けてこまめに塗るほうが、美白成分を肌に定着させ効果を高めることができます。

片桐衣理先生（衣理クリニック表参道・院長）

Q どうして顔がくすむの？

A.血行不良や紫外線などの影響によるターンオーバーの遅れが原因。その結果、透明感のない古い角質が表面を覆った状態になり、肌がくすんで見えてしまいます。

片桐衣理先生（衣理クリニック表参道・院長）

Q どうしてシミができるの？

A.紫外線を浴びると、メラノサイトがメラニン色素を増やし肌を守ります。加齢などによって新陳代謝が乱れるとメラニン排出がうまくいかずシミの原因に。

片桐衣理先生（衣理クリニック表参道・院長）

＼強力なサポーターのみなさん、応援ありがとうございます！／

美容皮膚科・内科医。女医ならではの美的センスで一人ひとりの美しさをサポート。アンチエイジング治療の第一人者で効果的かつきめ細やかな治療に著名人からの信頼も厚い。

片桐衣理先生（衣理クリニック表参道・院長）

TOPIC7

濃いマスクで直球ゴールを狙っていけ！

シュート！

1試合目 後半

守りのUV対策 作戦会議

せっかくの手厚いお手入れも、
紫外線を浴びてしまっては効果なし。
あらたなシミを防ぐためにも、
徹底したUV対策で白肌を守って！

作戦1

紫外線って強敵！通勤時間だけでも危険信号

ほんの少しのうっかり日焼けが蓄積した結果シミやくすみの原因に。ランチタイムの1時間は紫外線量の多い時間帯なので特に注意！

＼対策をしないとこうなる！／

日焼け予防意識が低い人の10年間の変化

日焼け後すぐにあらわれるものだけじゃなく、長時間かけて紫外線ダメージをうけることで、目立たなかったシミ予備軍が、根強いシミに。

＼サポーター's VOICE／

曇りや室内でも紫外線は変わらず注がれていて、肌に蓄積されていきます。季節や天気、環境を問わず、毎日日焼け止めを丁寧に塗り続けることが大切です。

片桐衣理先生
（衣理クリニック美容皮膚・院長）

作戦2

"塗りたくなる"日焼け止めを見つけることから

作戦3

肌がデリケートな人こそしっかり紫外線対策を

作戦4

バッグの中には常に日傘、そしてUVスプレーもかけて

＼私たち、これで守ってます！／