

夏の肌ダメージは秋に持ち越さない!

肌を夏枯れさせないための10のケア

過酷な環境の中で、日々ダメージを蓄積してしまっている夏の肌。秋口に「お疲れ感」がどっと押し寄せないために、

今のうちから強化したい10のケアを提案。早めの意識で、素肌の美しさにぐんと差が生まれます。

撮影=吉川利幸 (J-REXon) ヘアメイク=油田ヨウコ (vitamins) スタイリング=佐久間彩子 モデル=吉田麻衣 宮村一丈 (okawa)

うつかり焼けてしまったら 鎮静しながら保湿

吉田 麻衣
皮膚科医
アーニング・クリニック
片桐衣理丸圭

「極度の日焼けで肌が熱を持ち、赤く炎症を起こすようであれば医師の診断を。でなければ、まずは徹底した保湿を心がけ、さらに美白化粧品をプラスしていくといいでしよう。紫外線による肌老化を加速させないよう、素早い肌機能の回復が肝心です」。日焼け後は、鎮静と保湿に頼るみずみずしい化粧水をまず1本。

吉田アーニング・クリニック
皮膚科・美容皮膚科
アーニング・クリニック
片桐衣理丸圭
03-5990-0200
03-5990-0201吉田アーニング・クリニック
皮膚科・美容皮膚科
アーニング・クリニック
片桐衣理丸圭
03-5990-0200
03-5990-0201

日焼け後の保湿は、タオルで汗を拭いてから、温かい手で優しくなじませて。保湿剤を塗る際は、手も一緒に保湿する。



1. 紫外線や砂浜に直接当たらないよう、UVカット・セラムタイプ (吉田アーニング・クリニック 30ml 3000円+税)。2. この保湿力をもつ保湿セラムは肌を守る。マスク (アーニング・クリニック UVカット・セラム 30ml 3000円+税)。3. 夏の日焼け対策の最終段階。マスク (アーニング・クリニック UVカット・セラム 30ml 3000円+税)。



紫外線だけじゃない! 大気汚染や 環境ストレスもブロック



吉田 麻衣

「酸素濃度が特に夏場で低くなる季節を除き、常に気にしているのがPM2.5。このPM2.5は肌の細胞を傷めてしまうので、肌の健康を守るためにも気をつけたいです。紫外線よりもPM2.5の方が肌へのダメージが大きいです。肌の健康を守るためにも、毎日保湿を心がけてください」。

SKINCARE
05

乾燥疲れがまっ先に直撃する 目もとは朝晩手厚くケア

吉澤クリニック
医師・院長
片桐衣理先生

「目もとの皮膚は0.1~0.2mmと非常に薄いため、敏感に刺激を受けやすい部位。また、骨の構造上、目まわりは皮膚の下に骨がない、目もとの印象が顎筋に表れてしまいます。真夏の紫外線や乾燥は、小ジワやたるみ、くすみの原因にも。気になる部分はクリームを丁寧に塗り重ねなど、目もとは他のバージョン“えこひき”ケアをしてみましょう」

（朝 Morning）

みずみずしいうるおいケア



1_朝の肌は特に保湿が必要です。パウチタイプの化粧水で、水分を保つ力が強いです。保湿成分は、ヒアルロン酸、透明感UPアミノ酸、セラミドなど。保湿力は、肌の表面を保護する機能で、肌の水分を保つ力です。



ディープにうるおす集中ケア



1_濃厚でもべたつかないので重ね塗りに◎。イースペシャル アクティビクリーム 30g 1万8000円（美人製造研究所・衣理クリニック表参道）



刺激がダメージにつながりやすい目もとは、優しいタッチでケアするのが鉄則。

肌も眠活。その日の肌疲れは 明日に持ち越さない

吉澤クリニック
医師・院長
片桐衣理先生

「寝ている間に肌は休息エネルギーで回復しながら、翌朝の肌はリセット感覚で、肌全体に向けて温熱に導いています。しかし、寝起きの肌は目もとの乾燥がでます。肌の表面に不足気味な水分が不足すれば、肌の保湿能力を発揮するものが問題になってしまいます。もし寝起きに目元をあわせると、ハリが強度で、目元だけが乾燥しているのが分かります。



1_保湿しながら温熱効果で目元の皮膚を温め、温めを温め。10分後、スムーズなタッチで、マスクパック（マスク、マスクパック、マスクパック）を外すと、マスクパックの温熱感が残っています。温めながら温め、温めながら温めの繰り返しですが、温めながら温めに繋がります。10分後、マスクパック（マスクパック、マスクパック）を外すと、温めながら温めの繰り返しになります。10分後、マスクパック（マスクパック、マスクパック）を外すと、温めながら温めの繰り返しになります。

SKINCARE
06

高温多湿⇒冷房乾燥 で陥るインナードライ肌 にご用心

吉澤クリニック
医師・院長
片桐衣理先生

「室内と外気の温度差が10℃以上になると、自律神経が乱されたため肌の乾燥につながります。真夏は汗をかきやすくなったり、ケアを求めるがちですが、洗顔からトリートメント効果の高いものを選んで」（片桐先生）。※前回「[保湿×美白](#)」



マスクパックの温熱効果で、マスクパックを外すと、温めながら温めの繰り返しになります。温めながら温めの繰り返しになります。温めながら温めの繰り返しになります。



温めながら温めの繰り返しになります。温めながら温めの繰り返しになります。温めながら温めの繰り返しになります。



マッサージはクリームやオイルを使うとスムーズ。リンパの流れに沿ってなでるよう。

秋口のしほんだ印象は インナーからコツコツ 脚らませて回遊



ドクターキュロダ
YOKO KURODA
皮膚科医
アーバンスキンクリニック

今は豪華な肌はいいけれども、季節の肌は特にアーバンスキンクリニックの「ホリシティ」の肌に入れたいところですが、ナチュラルな肌はリラックス感がたまらない。ここぞという時はこの肌——夏の肌から離れて冬の肌を目指す。



新発売! リピィコラーゲン100。
アーバンスキンクリニックの
季節の肌を離れて冬の肌へ。
リラックス感がたまらない。
100g ￥3,980(税込) 100ml ￥3,480(税込)



リピィコラーゲン100
アーバンスキンクリニック
新発売!
100g ￥3,980(税込)
100ml ￥3,480(税込)

夏冷えからくる血行 不良……ためるほど 色濃くなるくすみを一掃



ドクターキュロダ
YOKO KURODA
皮膚科医
アーバンスキンクリニック



新発売! リピィコラーゲン100
アーバンスキンクリニック
新発売!
100g ￥3,980(税込)
100ml ￥3,480(税込)



暑さをスムーズに
すれば自然と
美肌につながる?
アーバンスキンクリニックのアドバイスで
肌を洗うことで肌を整え
肌を潤すことで肌を潤す。
肌を冷やすことで肌を冷やす。

加齢老化×光老化で 活性酸素がたまりまくる。 夏は体の中からもサビ抜きを



ドクターキュロダ
YOKO KURODA
皮膚科医
アーバンスキンクリニック

強い紫外線ダメージや乾燥などの影響を受け、真夏の肌はエイジングが加速する傾向に。「抗酸化」をテーマに、体の中からケアをサポート。「ビタミンC、ビタミンE、αリポ酸などが代表的な抗酸化成分。日焼け後の対策としては、スキンケアでしっかりと保湿しながらインナーケアも取り入れ内外からのアプローチが効果的です。」



リピィコラーゲン100
アーバンスキンクリニック
新発売!
100g ￥3,980(税込)
100ml ￥3,480(税込)