

美白とは、若い、くい肌。を
目指すことです。

今読お話を伺ったのは美容皮膚科、
内科医の片桐衣理先生。そもそも美白
についてどう思う？

「美白は単なるホワイトニングとは違
い、美しい肌の潤いも必須。いくつ色
白でもカサカサしていたり、毛穴やシ
ミが目立つたり、黄色肌やくすみみ気
味になったりすれば、美白肌ではありませ
ん。(片桐先生)」

というところはフヤフヤあつて赤みうら
なく、きめが細かい明るいが美白肌。
肌質のことでお話ししたいということですね。

「そのとおり！もっとも重要なのは
若々しく、若い、くい肌。この時期の
日焼けによる色素沈着や毛穴の開きを
と、夏の高温を放つておくこと一筋二筋
が半を取りま。だから白くする目的
ではなく、老い、から救う目的での美白
ケアをおすすめしたいんです。」

男性の理想は、やや小動物のくみや
手足が白くならずツヤのある肌。美白コ
スメで真っ白なことを望むのが……

「美白に特化したアイテムだけをフル
で使用したり、強い日焼け止めを毎日
使わないといけない。大人の日焼け肌
がすでに真っ白になることはありませ
ん。欲しいのは日焼けしてきちゃった
けどしてない肌、キメ整っているね
という清潔感のある肌質ですよ。
そのための美白ケアとしては、とにかく
日焼けがいちばん大切。新陳代謝をア
ップさせて、肌細胞を早く排出
させること。スキンケアの第一を
色素沈着を抑え、保湿もする美白コ
スメに替えれば、焼け肌が救われます。
それこそが男の美白なのです。」

男性のための
美白を教えます！



衣理クリニック院長
片桐衣理 院長

自身の経験で十分な知
見を蓄えられたお医者
さんならではの
アドバイスが
たくさんあります。

シミ対策、知的ブラウン肌を作るには

— 01 — 肌を劣化させない

「紫外線によるダメージは、シミ、シワ、くすみ、たるみなど確実に
肌を劣化させていきます。それだけでなく加齢によって肌はどん
どん老化していく。何もしないということは、そこにシミ、チリをか
けることになるわけです。(片桐先生)。美白ケアは、老化+劣化を
必要以上に進ませないスキンケアということですよ。」

— 02 — 日焼けのあとにこそ実践

男の美白は日焼けのダメージを軽減させることでもあるので、日に
焼けたら早く対応を。【皮膚のダメージを最小限に抑えて代謝を上げ、
スムーズな排出を促すことです。熱感があったら肌を優しくク
ーリングし、そのあとは内からも外からも保湿をすることが大切です。
シミが出てきてしまったら美容液などで集中ケアを。(片桐先生)】

— 03 — シミが出る前こそ大切

シミを消すのはかなり大変。コスメだけで対応するのは限界が
あります。「だから、出る前に作らない」美白コスメにもその役割が
期待できますし、SPF値の低いものでいちから日焼け止めを予防す
る。ビタミンB、C、Eなどのサプリメントを利用する。タンパク質を
しっかりと摂るなど内服ケアも見直してください。(片桐先生)】

日焼けでシミができる メカニズムとは

シミを作るメラニンという色素には紫外線が肌
に入り込むのを防ぐ働きがあるため、紫外線を
浴びると同時にメラニンが生成されます。またメ
ラニンは紫外線に刺激を受けると、さらに
アカとなり肌に蓄積されますが、紫外線を大量に
浴びてメラニンが多く生成されたり、細胞代謝
が落ちて排出が遅いつゆなくなると、表皮にメ
ラニンが沈着。これが、シミの原因となります。



04 乾燥肌を改善する

「焼けやすいからこそ
シミが怖いんです」



乾燥肌を改善するために、乾燥防止の保湿剤
を、朝晩2回塗って乾燥防止効果を高めること
が大切です。乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止
効果が高く、肌にやさしいものがおすすめです。
また、乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしいものがおすすめです。
また、乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしいものがおすすめです。



乾燥防止の保湿剤
は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしい
ものがおすすめです。

乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしいものがおすすめです。
また、乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしいものがおすすめです。
また、乾燥防止の保湿剤は、乾燥防止効果
が高く、肌にやさしいものがおすすめです。

より完ペキな美白をするなら 紫外線対策、保湿も手を抜かない！

手を抜かない！

02

保湿もキーポイント

バリア機能を高めるためにも必須

人間の肌には、水分の蒸散や紫外線を含む外的刺激を防ぐ「バリア機能」があるのです。乾燥するとその機能が弱り、外的刺激が侵入しやすくなります。夏は汗や湿気の影響で、乾燥している意識が薄くなりながら、しっかりと保湿してバリア機能を高め、ダメージを受けにくく、受けても弾きやすい肌を整えておくことが大切です。



一本で効果的な 日焼け後の肌のうるおい補給

複数の保湿成分をバランスよく配合したジェル状保湿液。化粧水あとに使うのが理想ですが、乳液効果もあるオールインワンタイプなのでこれ一本でも充分保湿力を実現。手軽で効果のある一本です。「イースペシャルモイスタチャージェル 80g/150ml 5500円(税込)」「イースペシャル」実用新案特許第4999203・5786・5790

手を抜かない！

01

紫外線対策

アウトドアには男も日焼け止め

アウトドアには男も日焼け止め。日焼け止めは、紫外線から肌を守るために欠かせないアイテムです。アウトドアでは、長時間日光にさらされるため、しっかりと日焼け止めを塗ることが大切です。また、日焼け止めは、肌の乾燥を防ぐ効果もあります。乾燥防止の保湿剤と併用することで、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぐことができます。



紫外線対策 SPF40 保湿効果も

紫外線対策に欠かせないアイテム。SPF40の保湿効果も。日焼け止めは、紫外線から肌を守るために欠かせないアイテムです。アウトドアでは、長時間日光にさらされるため、しっかりと日焼け止めを塗ることが大切です。また、日焼け止めは、肌の乾燥を防ぐ効果もあります。乾燥防止の保湿剤と併用することで、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぐことができます。

日焼け防止効果 SPF40 保湿

日焼け防止効果も高い。SPF40の保湿効果も。日焼け止めは、紫外線から肌を守るために欠かせないアイテムです。アウトドアでは、長時間日光にさらされるため、しっかりと日焼け止めを塗ることが大切です。また、日焼け止めは、肌の乾燥を防ぐ効果もあります。乾燥防止の保湿剤と併用することで、肌の保湿力を高め、乾燥を防ぐことができます。

