



6
小唄で
ストレス発散

- 6 3年前から始めた小唄の稽古。昨年、名取を取得。「週に1度、仕事の合間に通っています。お腹の底から声を出すことでストレスも吹っ飛びます」。
- 7 「精製した砂糖は使わず、甘みにははちみつを利用します」。ゲランドの塩や最高級のオリーブオイルなど、調味料もしっかり吟味して取り寄せるものが多い。青汁やすっぽんエキス入りの健康ドリンクも飲んでいる。



7

めないのをなんとかしてあげたくて」
日頃からアンテナを張り、これはという化粧品を見つけては、自らを実験台にテストする。昨夏、海で日焼けしたときも、学会で見つけた「メラフェード」を使ってみた。

「トレチノイン、ハイドロキノン、ビタミンCなど美白成分が凝縮され、日焼け後もシミがでなかつたので、感動して早速クリニックに入れました」
日頃のお手入れでもいろいろなブランドを使っている。乾燥でくすみがちなどときは、シートマスクで集中的にうるおいを補給。紫外線を浴びた後は、ビタミンCとプラセンタをイオン導入し、肌の回復力を高める。

そして心が弾むような趣味を持つことが、肌をさらに輝かせる秘訣。
「3年前から小唄を習い始めたんですが、おかげで、歌舞伎や着物への興味もますます強くなりました」
いくつになっても女性は美しくなることを諦めないでほしいと願っている。
「私の母は70歳で美に目覚め、見違えるほど色白できれいになったんです。いまの美容医療はすごく進化しているから、手段のひとつにしてほしいです」



2
入浴剤やカ
キレーション

2 「毎朝、起きぬけに水を飲むのが習慣です」。酸化を防ぐ高濃度水素水(写真左)を愛飲する。お風呂ではキレーション効果のある入浴剤(写真中央)を利用。キレーションガム(写真右)も診療室に常備。手軽なデトックス習慣も美の秘訣。

3 昨年夏、海で日焼けした肌を救ってくれたのが、シンガポールのドクターが開発したシミ治療薬(メラフェード)シリーズ。ヒアルロン酸のジェルに、トレチノインとハイドロキノン配合のエッセンスを混ぜて使用。(クリニック処方)

4 日焼け止めは季節やシーンに合わせて3種類用意。「ムラづきを防ぐため薄く2度重ね塗ります」。(スキンシュティカルズ)は、白浮きせず肌への密着性が優秀とか。冬はSPF20、夏はSPF30、スポーツやレジャーにはSPF45を使用。

5 「肌の乾燥はシミだけでなく、あらゆる肌トラブルを招きます」。肌調子が低下したと感じたらシートマスクでのケアを取り入れる。常に10種類以上のマスクを常備。なかでも保湿力に優れ、美容液をたっぷり染み込ませたカネボウ化粧品(インプレス)がお気に入り。



3



4



5



1
有機野菜で
ビタミン補給

ランチは有機野菜をふんだんに使った料理が楽しめる『泥武士』へ行くことが多い。「旬の食材や野菜がたっぷり、栄養のバランスが抜群。外食で美肌食をいただけるので嬉しいですね」。『泥武士(どろぶし)』●東京都中央区銀座5・8・16 ファンケル銀座スクエア8・9F ☎03-5537-3970 <http://www.dorobushi.com/>



「絹肌」を見ただけでハイメンテナン
スな日常がうかがえる中野あおいさん
「なるべく添加物を避けて、良質な素材を使った食事を心がけています」
最近ではキレーション(有害金属などの体外排出)も実践。
「良いものを与えると同時に、体内に溜まる有害なものを出すことも大切。キレーションで老廃物を排出すると、

美白にアンテナを
張っています。最近
すごい化粧品を発見。

中野あおいさん
なかの・あおい あおいクリニック院長



金沢医科大学卒業。大病院にて内分泌内科、循環器内科の臨床と研究に携わる。その後、美容皮膚科、美容内科を専攻。2003年、銀座にあおいクリニックを開院。最先端美容医療や化粧品に精通。

皮膚科の女医さんの見事な肌から年齢を探るのは難しい。いったい彼女たちは、どんなお手入れをしているのだろうか。専門家ならではの化粧品の選び方から、生活スタイルまで覗いてみました。

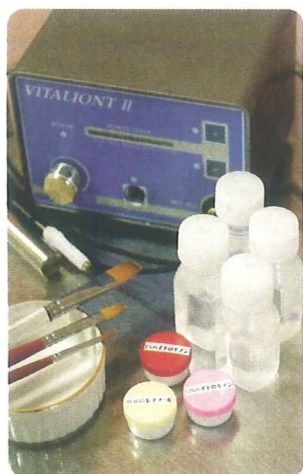
いま一番の美白法
仕事柄とはいえず、
皮膚科の女医さんに
シミがないのはなぜだろう。

撮影・小林恵介、内藤公将 イラストレーション・楠伸生
ヘア&メイク・人見理沙(BLANCO/兵藤さん)

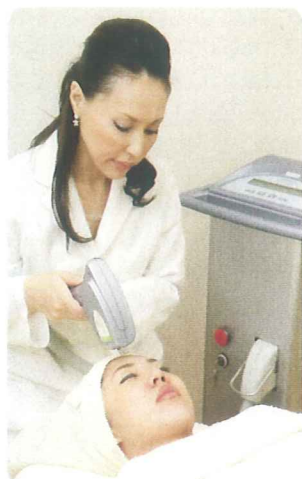
7

エステ感覚で 受けられる ピーリングで肌を再生。

シミ、くすみ、小ジワ、赤ら顔など、レーザーと同様に複合的な悩みにおすすめのものが、角質を剥離して、肌細胞の活性化を促すケミカルピーリング)。クリニックにより、使う薬剤の種類や濃度はさまざま。シミや肌状態に合わせてブレンドするのが基本。「当院では、グリコール酸、乳酸、トリクロロ酢酸を用いコンビネーションピーリングをしています。施術時間は10分程度ですが、肌を見ながら濃度、塗布時間を調整します。1回目から効果は表れますが、通常は1、2週間毎に5、6回行います」(1回1万円、初回1万5000円)(赤須医院・赤須玲子さん)。ピーリングの後は、肌を整えるためビタミンCのイオン導入をして、保湿のフェイスマスクを。肌が乾燥しやすくなるので、自宅での保湿、紫外線対策も大切になるが、内容はもとより、継続しやすい価格で行えるため治療にも取り組みやすいのが魅力。施術後すぐにメイクができて、まさにエステ感覚。



肌状態や、シミの深さ、濃さに合わせて薬剤の濃度や種類を調整する。



6

最新のレーザー治療なら 肌の質感までを バージョンアップできる。

幅広い美肌効果で注目されるレーザー治療。ひと昔前は、シミやイボ、ホクロ治療に使うイメージだったが、最近では、たるみ、小ジワ、毛穴の開きなど、肌のフォルムから質感までを改善。「くE-ライトスペシャル」は赤外線と高周波を組み合わせたレーザー。痛みがほとんどなく、治療後すぐにハリ感やリフトアップ、美肌効果が実感できます」(トライアル5万7750円)(あおいクリニック・中野あおいさん)。「新しいタイプのレーザー〈フラクセル〉は、肌をリセットして新しい肌へ入れ替える効果があります。シミ、シワ、たるみ、キメの乱れ、毛穴の開きなど、加齢とともに出てくる肌の悩みを幅広く解決できる画期的な治療器です」(1回12万6000円)(青山美肌・楠山法子さん)。シミを解消するとともに、肌全体がブライต์アップされ、ハリとツヤをもたらす効果は、複合的な悩みを持つプレミアム世代には嬉しい。



写真は〈フラクセル〉。定期的に繰り返すと効果が持続しやすい。

4

即効性が期待できる！ 美白成分を肌へ注入する 「ナバージュ法」。

〈ナバージュ法〉とは、極細の針を用い、真皮に浅く細かく美肌成分を肌へ注入する治療法。ヒアルロン酸や各種ビタミンなどを注入することが多いが、「あおいクリニック」では美白成分の〈トレンチニン〉〈ハイドロキノン〉〈ビタミンC〉を注入(トライアル2万9400円)。即効的な美白効果や肝斑にも効果が期待できるとか。

写真右・シミの部分を中心に直接皮膚に注入。美白剤は悩みに合わせてブレンド。



5

点滴で 肌のコンディションを 高めるカンフル美白。

内服、外用薬などのほかに、シミや肝斑を手軽に治療できるメニューがある。点滴がそのひとつ。点滴は薬剤が直接血管に入り、消化管を経由しないため、美白成分を高濃度のまま全身に瞬時に行き渡らせることが可能。「くトラネキサム酸〉〈ビタミンC〉〈ビタミンE〉をベースにシミに効果のある成分を配合した点滴があります。日焼け直後に行えば、メラニンの形成を早期に阻止できます。肝斑、色素沈着のケアにも最適です」(1回1万5750円)(松倉クリニック・伊藤史子さん)。「ビタミンCとプラセンタの点滴がおすすです。血行促進、活性酸素除去、免疫力アップなどの幅広い効果で、代謝がよくなり、コンディションも整います。体と肌の疲れをケアできるので美肌効果が高まります」(1回8,400円)(衣理クリニック・片桐衣理さん)。

