

No.2

十女医十色。必殺保湿ワザで潤い死守。

「肌の水分量は年齢とともに低下していく。だからこそ、肌の水分量を高めていくケアが大切なんです。」(吉木伸子先生) というように、肌のメカニズムを知り尽くしている女医にとっ



「10日で1本使用。(伊藤先生)。サノフルール フローラルウォーター ローズ (200ml) ¥3,675 (ハイパーブランド)

て、保湿ケアの重要度はトップクラス。「ひとつのアイテムを塗ったら必ず10秒置いて浸透させ、ハンドプレスしてから次のステップへ。」(中野あい先生) というテクニク派、わずか10日で



「スプレー式の導入でもっちり肌に。(石井先生)。プラチナ アクイシモ (充電器付き) ¥49,800 (ミクニ)

乾燥予防に、入浴後は、浴槽内で化粧水をつけるという技も。



「いま一番のお気に入り」(荻野先生)。医薬部外品。DRデヴィアスプラチナ エッセンスAHA18 II (30ml) ¥18,900 (ドクターデヴィアス)

No.3



毎日消費され、溜めておけないビタミンCは毎日の摂取が大切。

飲んでも塗っても役に立つのはビタミンC。

ビタミンC (V.C.) は、女医にとって肌トラブルを防ぐ万能選手の代表格。「日焼け後はV.C.パック」(渡邊和代先生)、「吹き出物にはV.C.ローション」(坂井万里先生) と外から与える以外にも、「内服で身体の中からケアする」という中からの摂取を併用するドクターも多数。「1日3000mg」(清家純子先生) という、V.C.の効用を引き出す賢い目標設定は、ぜひ見習いたい。



「肌へのVC補給はこれで万全」(石井先生)。オバジ C20 (13ml) ¥8,400 (ロート製薬 オバジコール)



「定番ステップ」(黄原先生)。APPS エッセンス 7% (1剤0.51g・2剤6ml) ¥4,410 (ドクターシーラボ)



「高濃度のVCが手軽に摂れる」(石井先生)。アセロラビタミンC エッセンス (30ml) ¥7,350 (サンソリット)



「入浴後にたっぷりパティング」(渡邊先生)。C エッセンス (30ml) ¥7,350 (サンソリット)

No.4

トラブルに打ち勝つ自力を養う生活習慣を。

不測の事態に備えるとともに、もしものときの回復力を助ける抵抗力をつけることは、美肌づくりの重要課題。常日頃からそれを実践している女医の生活習慣をチェック。「運動したり、朝起きて日の光を浴びること、脳内セロトニンが高まるとストレスに対する抵抗力がアップします」(吉木先生)。また、十分な睡眠も、老化に負けない肌



「エキナセアにエルダーベリーを始めとした成分を複合的に配合。大粒エキナセア (120粒入り) ¥1,522 (ファンケル)

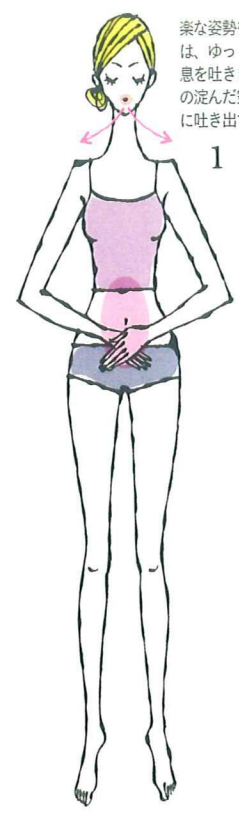


UVカットしたあとは、朝の陽射しを浴び、メンタルケアも万全。

No.18

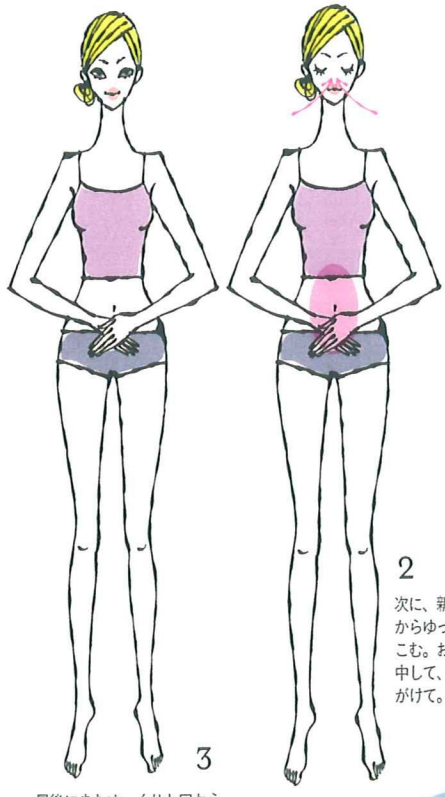
深呼吸こそが福音。目覚め快適。便秘解消にも一役。

呼吸が浅くなっていると云われる現代人。朝一番の深呼吸が、さまざまな問題を解消してくれるそう。「目覚めがすっきりするだけでなく、新鮮な空気を吸



1 楽な姿勢をとり、まずは、ゆっくりと口から息を吐ききって。体内の淀んだ空気を全部外に吐き出すイメージで。

い込むことで身体が活性化します。また、横隔膜が下がるので、便秘解消にも。朝ちゃんとお腹がすくので、健康的な1日スタートできます」(高瀬先生)



2 次に、新鮮な空気を鼻からゆっくりと息と吸こむ。お腹に意識を集中して、腹式呼吸を心がけて。

3 最後にまたゆっくりと口から息を吐く。ウォーキングやラジオ体操と一緒にしても。

No.22

とりあえず近所を走ってみる。想像以上の効果。

「冷えやむくみ、肩こりや便秘など、デスクワークによる不調には、休むよりも、むしろ身体を動かすことがおすすめ」(吉木先生)。中でもジョギングはひとりですぐ始められて、短時間で気分も上がると人気。長くゆっくり走ること、メディテーションモードに。頭が切り替わるので、新しいアイデアも浮かびやすくなります」(石井先生)

20分程度の軽いジョギングでも十分。

No.19

女医のサプリメント活用法。飲み分け&飲み合わせが肝。

手軽なサプリメントは足りない栄養、フォロワーや体調のキープ用に吟味したものを選びます。「体調に合わせて飲み分けのため数種類を揃えておく」(片桐先生) というのが多数派だけど、「ビタミンCとプロポリス」(高瀬先生) など、相乗効果を狙える機能的な飲み合わせは知的な女医ならではの。



「デトックス効果あり」(中野先生)。キレーションガム (10粒) ¥10,500 (あおいクリニック)



「マルチビタミン摂取でバランスを」(黄原先生)。UP X (120粒) ¥6,670 (日本タグラスラボラトリーズ)



「身体の中からも保湿」(黄原先生)。ヒアルロン酸ドリンク EX (50ml×10本) ¥2,940 (ドクターシーラボ)



「疲労回復に常備しています」(向村先生)。エンザミンハーブ EX (50ml×10本) ¥5,145 (エンザミン研究所)



「カルシウムのほかカリウムなどと積極的に摂取。お茶と混ぜると美味」(伊藤先生)。上・抹茶&レモン (7g×42包) ¥3,150 下・クリパール (200g×40包) ¥2,940 (共にメイスイガーデンSPA)



我を忘れて働くことも美容に効果アリとは嬉しい。

No.20

仕事に全力投球！緊張感が美を生む。

一見、美と遠いイメージだが、仕事にひたすら取り組むことも実はキレイにつながるというのは、渡邊先生。「それによってアドレナリンが出る。生きがいを持つことも、美しくあるためのモチベーションに」

No.21

とにかく泣いてみる。手軽な気持ちデトックス。

気持ちの停滞すると、お肌の調子も停滞。「健やかな肌のためにもストレスは極力溜めないこと」(吉岡敦子先生)。「とにかく引きずらない」(古城祐子先生) などの意見が。「身近な泣き」という行為には精神安定作用が。映画などを見て思い切り泣けばそれだけで簡単なストレス発散に」(吉木先生)



「泣くため」のDVDを揃えておいても。涙を流したあとは気分も軽く！

No.23

例えば「旅行する」を切り替えの合図を身体で覚える。

気持ちの切り替えが苦手、嫌な気分をつい引きずってしまふという人は、「○○に旅行など、自分なりのイベントを決めておくのも手」(本田先生)。ここに行けばリセットできると心身に覚えさせることで自然に切り替えができるように。



11にも2にもUVカットが大事!

中野あい先生  
学会にも多く参加し、最新のコスメを紹介。医療だけでなく、一般の美容事情にも精通。あおいクリニック (03-3569-0686) 院長。