

内側と外側からのケアで美肌をキープ。

勤務医をしていた20代の頃は当直も多
ハードワークが続いて生活も不規則
肌荒れすると赤くなって腫れたりも
した」という中野先生。自分の肌に
基礎化粧品を探して、あらゆるもの
を試したそう。10年以上前に出会ったの
南アフリカの形成外科医、フェルナ
デス氏が開発した『エンピロン』だ。「保
力があって刺激が少ないのが特徴。使
いすぐに乾燥が落ち着き、みるみる調
がよくなりました」。肌の状態は季節ご
と違うので、コンディションによっ
ての方法を変えることが大切なんだそ
「春夏は紫外線ケアや抗酸化対策、冬
は乾燥を防いで潤いをたっぷり補給。
肌にならないようインナーケアも。
今は、肌の調子が落ち着いています」。

なかの

中野あおい先生 ●あおいクリニック院長

美容皮膚科と美容内科が専門。皮膚科的治療と内科的治療の両面からアプローチし、最先端の医療に取り組む。☎03・3569・0686 http://www.aoi-clinic.com



中野先生の敏感肌ヒストリー

20代前半 ストレスや疲れが溜まるとニキビなど肌荒れに。

20代後半 低刺激コスメ、ピーリング、イオン導入などで改善。

現在 ストレスが溜まると少し敏感になるが、とくに大きな肌荒れはない。



ジェイメック
JP5 スキンケアシステム アミノシナ
ジェル(イオン導入用ローション160g付き)
1万1790円

ヘッドリングマッサージとイオン導入が可能。
肌が回復したら、シートパックの上から美顔
器で栄養補給」。ジェイメック☎03・5688・1803



エンピロン
左・アンチオキシダントジェル
30ml 3675円
右・アンチオキシダントクリーム
30ml 3675円

敏感肌のために作られた保湿アイテム。
炎症を抑えるティーツリーオイル配合。
乾燥性敏感肌には絶対コレ。重ね塗りを
してからメイクもできます」。エンピロン
スキンケアセンター☎0120・266・332



●中野先生の愛用品

見佳屋
左・にんじん青汁
3g×78本入り 8190円
右・はちみつりんご酢
720ml 1万8900円

「体のバランスを整えるた
めに毎日飲みます」。左・活
性酸素を無毒化する成分や
抗酸化成分入り。右・酢・
ハチミツ、ローヤルゼリー
が免疫力を高め、美肌に。
見佳屋☎0120・78・3448



デュアック
●Duac
トロピカルジェル 10g 6500円

「ストレス性ニキビの特効薬とし
て使っています。国内での取り扱
いはうちだけ。患者さんにもす
めています」。あおいクリニック



五洲薬品
こころの泉
1100g 1995円

「湯船に入ると肌荒れが
治るから不思議」。漢方生薬
・酵素配合の薬用入浴剤。
【医薬部外品】日本メディア
システム☎0120・187・201



3人の皮膚科医が語る いろいろ試してたどり着いた 敏感肌克服、「私の愛用品」。

皮膚科のドクターにも、敏感肌に悩んだ時期があった！ それぞれのヒストリーと克服法、現在の愛用品を一挙公開します。

KID BLUE
左・タータンチェックパジャマ
1万3440円
右・ストライプパジャマ
1万3440円

「かゆくならない上質な綿のパジャ
マが一番」。左・やわらかい起毛ネル
素材の新作チェック柄。右・定番の
Wカラー素材は、ソフトで耐久性も
ある。KID BLUE☎03・3461・7741