

この時期、
クリニックに駆けこむ人、
急増中！
そのワケは……

「この時期、クリニックに駆けこんでくる女性がとても多い」というのは、あおいクリニック（東京都中央区）の中野あおい院長だ。特に、季節の変わり目は、いつもと同じお手入れをしていたのに、急に肌が荒れてしまったという人が多いのだとか。

「体も肌も夏の疲れを残したまま、気温や湿度の変化にさらされると、体のバランスが崩れ、皮膚も乱れがちに。肌の免疫力が低下してしまうと、いつものお手入れにも過敏に反応してしまふ」と中野院長。ついつい、化粧品が合わなくなった？ と思いがちだがそんなときは、自分の肌が弱っているのだ。

温度や湿度は日々下がり、気がついたら肌は……。なんてことになる前に、「冬を潤いのある肌で乗り切るには、この1カ月が勝負。内外からきちんとメンテナンスすれば肌は必ず応えてくれます」（中野院長）。

この1カ月のケアで差が出る！ 冬を乗り切る肌のレスキュー法

RESCUE 1

クリームより、化粧水や美容液で保湿重視！

肌が乾燥してくると、油分の多いクリームに頼る人がいますが、自力の皮脂分泌が抑えられてしまうので逆効果。化粧水や美容液をたっぷり入れて、肌に潤いを。クリームは最後にフタをするだけでOK。

RESCUE 2

この時期は緩やかなマイルドピーリングを

季節の変わり目には角質ケアが重要ですが、乾燥が始まる時期なので、マイルドピーリングを。濃度が高いピーリング剤ではなく、AHAなどが低濃度で配合された毎日使える洗顔料などで洗顔して。

RESCUE 3

週1のシートマスクで潤いアップ！

スキンケアの基本は保湿。この時期は通常のケアでは保湿不足なので、週に1度はシートパックでしっかり肌に保湿成分を与えて。説明書の時間以上置くのは逆効果。終わったら乳液かクリームでフタをして。

RESCUE 5

食事やドリンクで内側から肌に栄養補給！

食事は肌にとっても重要。毎日バランス良く食べてビタミンやミネラルをきちんととることで肌も変わる。水分の補給も重要なので、水も多く飲んで。肌の栄養補給に美肌ドリンクなどを利用するのも手。

RESCUE 4

冷やさない生活で肌の再生力をサポート

気温が下がってくると、体も冷えてくる。体を冷やすのは血流やリンパ液の巡りを悪くするもと。当然、肌の代謝も悪くなり、くすみやたるみのもと。冷たい飲み物を避けたり、半身浴をして体を温めて。



あおいクリニック
中野あおい 院長

免疫力が低下した肌には プラセンタが効きます

「この時期は一時的に体の免疫機能が崩れがちなので、1カ月間スペシャルケアして冬になる前に肌を回復させましょう。バランスを崩し免疫力が低下した肌には、プラセンタ注射がよく効きます」