

大公開! 女医さん11人が習慣にしている
専門医ならではの「医者いらず美容&健康法」

私が毎日やっている カラダにいいこと♪

多忙な日々を送る、第一線で活躍する女医さんたちは、なぜいつもきれいで元気!
その秘密は専門分野ならではの医療技術を駆使した習慣にありました……。

Part1 美容編

「顔の年齢はメイクで何とか隠せても手だけは隠せませんね。でも、顔のケアは念入りにするのには手となるとおろそかになりがち。実は手肌は顔の皮膚に比べたら5〜6倍も新陳代謝の速度が遅いのです。しかも心臓から遠いため、血液の循環が悪く栄養も行き渡らない。それだけケアが必要なのです。がさついたシワシワの手が嫌ならこまめなケアが大切。私は仕事から診察室で消毒液など刺激の強い液体に触れることが多いので手荒れには気をつけています。若いころから母から手のケアの大切さを言われていたので乾燥だけでなく、日焼けもしないように注意しています。ケアのポイントは顔や首と同じくようにこまめに、念入りにすること。今、がさついた手だとしてもあきらめることはありません。お手入れ次第で必ずきれいになります」

「顔の年齢はメイクで何とか隠せても手だけは隠せませんね。でも、顔のケアは念入りにするのには手となるとおろそかになりがち。実は手肌は顔の皮膚に比べたら5〜6倍も新陳代謝の速度が遅いのです。しかも心臓から遠いため、血液の循環が悪く栄養も行き渡らない。それだけケアが必要なのです。がさついたシワシワの手が嫌ならこまめなケアが大切。私は仕事から診察室で消毒液など刺激の強い液体に触れることが多いので手荒れには気をつけています。若いころから母から手のケアの大切さを言われていたので乾燥だけでなく、日焼けもしないように注意しています。ケアのポイントは顔や首と同じくようにこまめに、念入りにすること。今、がさついた手だとしてもあきらめることはありません。お手入れ次第で必ずきれいになります」

「顔の年齢はメイクで何とか隠せても手だけは隠せませんね。でも、顔のケアは念入りにするのには手となるとおろそかになりがち。実は手肌は顔の皮膚に比べたら5〜6倍も新陳代謝の速度が遅いのです。しかも心臓から遠いため、血液の循環が悪く栄養も行き渡らない。それだけケアが必要なのです。がさついたシワシワの手が嫌ならこまめなケアが大切。私は仕事から診察室で消毒液など刺激の強い液体に触れることが多いので手荒れには気をつけています。若いころから母から手のケアの大切さを言われていたので乾燥だけでなく、日焼けもしないように注意しています。ケアのポイントは顔や首と同じくようにこまめに、念入りにすること。今、がさついた手だとしてもあきらめることはありません。お手入れ次第で必ずきれいになります」

「顔の年齢はメイクで何とか隠せても手だけは隠せませんね。でも、顔のケアは念入りにするのには手となるとおろそかになりがち。実は手肌は顔の皮膚に比べたら5〜6倍も新陳代謝の速度が遅いのです。しかも心臓から遠いため、血液の循環が悪く栄養も行き渡らない。それだけケアが必要なのです。がさついたシワシワの手が嫌ならこまめなケアが大切。私は仕事から診察室で消毒液など刺激の強い液体に触れることが多いので手荒れには気をつけています。若いころから母から手のケアの大切さを言われていたので乾燥だけでなく、日焼けもしないように注意しています。ケアのポイントは顔や首と同じくようにこまめに、念入りにすること。今、がさついた手だとしてもあきらめることはありません。お手入れ次第で必ずきれいになります」

「顔の年齢はメイクで何とか隠せても手だけは隠せませんね。でも、顔のケアは念入りにするのには手となるとおろそかになりがち。実は手肌は顔の皮膚に比べたら5〜6倍も新陳代謝の速度が遅いのです。しかも心臓から遠いため、血液の循環が悪く栄養も行き渡らない。それだけケアが必要なのです。がさついたシワシワの手が嫌ならこまめなケアが大切。私は仕事から診察室で消毒液など刺激の強い液体に触れることが多いので手荒れには気をつけています。若いころから母から手のケアの大切さを言われていたので乾燥だけでなく、日焼けもしないように注意しています。ケアのポイントは顔や首と同じくようにこまめに、念入りにすること。今、がさついた手だとしてもあきらめることはありません。お手入れ次第で必ずきれいになります」



中野あおい先生

あおいクリニック銀座院長。最先端の美容医療技術を駆使したオリジナル施術の発案で知られる美容皮膚科・美容内科医。安全で効果が高い施術、美にける姿勢と正確な技術は、著名人、有名人などからも信頼を得ている。

手

手も顔と同じように念入りなケアが必要ですよ!!

化粧水や美容液を使うときは顔や首と同じように手にもたっぷり塗って。特に手が乾燥していると顔にいくら化粧水やクリームを塗っても手のほうへクリームが浸透して効果も半減。顔や首筋だけでなく手にもたっぷり塗るのがポイント。



手・顔・首筋は1セット

手荒れ防止にビニール手袋と、夜はコットンの手袋で先生が実践しているハンドバック。食器洗いをする前にハンドクリームをたっぷり塗り、ビニール手袋をかけて食器を洗うとミスト効果で手はすべすべに。夜はコットンの手袋をするのが習慣です。荒れた手もきれいになります。



クリームをたっぷり塗った後で薄手のビニールの手袋をつけて食器を洗います。洗剤荒れも防げます。ビニール手袋は市販の安価なものでOK。



夜は肌にやさしいコットンの手袋を。密閉療法で翌朝の手はしっとり。手袋が煩わしいと感じたときは無理につけなくても大丈夫。

ビニールとコットンの手袋でながらケアを

診察室ではどうしても手が荒れがちという中野先生。さっとクリームを塗っただけですぐに乾燥してしまいます。暇をみてはしっとり系とさっぱり系のハンドクリームをたっぷり塗り込みます。二重塗りすることで別々の成分が調和して肌への浸透度が高まります。塗るときもしっかりマッサージ。保湿がいちばん大切といいます。

2種類のハンドクリームで手にもしっとり潤いを



ハンドクリームを塗るときは指先を1本ずつ回すように塗り込んでいきます。海外に出向いたときも思わず買ってしまおうというハンドケア商品。先生のお気に入りにはフランス製のハンドクリームやアロマオイル。



指先から爪までマッサージ! 手指は回すようにしっかりマッサージ。爪の根元もハンドクリームをしっかりと塗り込みます。爪は爪専用のネイルオイルを使うとより効果的。また、手の角質をとるピーリング成分配合のせっけんがおすすめ。特にシワになりがちな節々は丁寧に。

クレンジングリサーチ ソープ
紫外線や老化によって厚くなった角質、くすみなどを除去。なめらかな素肌に整える美容せっけん。100g・840円。
BCLお客様相談室 ☎0120-303-820