



年齢不詳の“若い手”保つ美女医の秘密は!?

「ハンドクリーム2種重ねづけ」

「手を使う仕事なのにキレイ!」と評判の手を持つ中野先生。
その秘密は、手荒れを防ぎ保湿効果を倍増させるハンドケアテクにありました!

教えてくれたのは



中野あおい先生
あおいクリニック銀座・院長。美容皮膚科・内科医。美容先進国の最先端医療技術を自ら実証し、いち早く導入。細部にまでこだわる美意識の高さで、著名人からの信頼もあつ!

まめなケアなしでも手はキレイになる!

仕事で何度も手を洗ったり、消毒したりと、ハードな環境におかれているのに、中野あおい先生の手は真っ白で荒れ知らず。
「患者さんには、‘まめにハンドクリームを塗ってください’とお話していますが、診療中は正直、自分では実践できないんです」
そこで大切なのが、手荒れを作らないケアと集中保湿。
「手荒れのいちばんの原因が食器洗い。毎回ゴム手袋をするのが面倒なので、手の潤いを守る洗剤を探しました。一度食器が少ないからと、他の洗剤を使ったら手がガサガサに。シヨックでいつもの洗剤をすぐ買いに行きました(笑)」
また、こまめにハンドクリームが塗れない分、2種類使いにしたり、爪先まで塗り込んだりして、保湿効果を倍増させています。
「顔に化粧水をつけたら、そのまま手にもすり込みます。手の甲は皮脂が少ない分、顔より乾燥しやすい。顔と同じ気持ちでケアしてあげて。必ずキレイになるから」

【20歳若い手を作るテク】

- ハンドクリームは爪先までしっかり塗り込む
- ジョイ モイストケアで手肌にやさしく食器洗い



「ハンドクリームを、手の甲に広げるだけで終わらせていませんか? 保湿が特に必要なのは指先なんです。爪のまわりにもしっかり塗り込んで浸透させて」



「手荒れしない洗剤を探して見つけたのがジョイモイストケア。これで冬でも手荒れしません」。家事の効率を下げずに、手のダメージが防げる合理的な美容テク。



ジョイ モイストケア ¥180 (編集部調べ)。左からフローラルオアシス、フレッシュオアシス/P&G

- 外出時は革手袋で乾燥&冷え対策
- 2種のアイテム使いで保湿力倍増!

「外出時には手袋が必須。冷えは手の血行を悪くして、乾燥を招きます。アクリルだと手が乾燥しますが、革なら手の潤いが逃げないので、保温&保湿に最適」



「顔に化粧水と乳液をつけるように、手にもさっぱり系としっとり系の2種類のクリームを。保湿力が倍増して、潤った手を長時間キープできます」



- ピーリング石けんで手の新陳代謝アップ



「手は顔に比べて、5~6倍新陳代謝が遅いです。AHAなど、ピーリング成分の入った石けんで手を洗い、古い角質をオフして。その後は、保湿を忘れずに」

教えて先生!

若い手 Q & A

Q ガサガサになってしまった手を今すぐどうにかするには?

A ビニール手袋。バックでケアを
手にたっぷりハンドクリームを塗り、100円ショップなどで買えるビニール手袋をつければ、手軽なハンドバックに。そのまま家事もOKです。体温で美容成分が浸透して、潤った手になりますよ。