



## 美容皮膚科医 内科医

あおいクリニック

### 中野あおい先生

金沢医科大学卒業。大学病院の内科に勤務後、'03年にあおいクリニックを開院。常に最先端の美容医療を研究し、海外での学会にも参加。

●DATA/あおいクリニック 東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル5F ☎03-3569-0686(完全予約制) 休木・日・祝日

# クリニックでの施術は、すべて 自分の肌で試して効果を確信



## 美容液は朝夜使い分け 髪の手入れも大切に

髪は顔の輪郭。乾燥を防ぐ洗い流さないトリートメントを受用中。美容液を朝は抗酸化、夜はレチノール&AHAと用途別を使い分け。脂とり紙は、舞台化粧の百助からお取り寄せ。



## 食事で補えない部分は サプリメントを利用

病院で処方しているガム状のクレイション(解毒)サプリは疲れにくくなって体調も良好に。飲みやすい見佳屋の「にんじん膏汁」は毎日欠かさず。疲れたときは多めに飲みます。

「30歳過ぎまで大病院勤務で徹夜も多く、20代では休暇の度に、ハワイで焼くような生活でしたので、肌はボロボロでしたよ」

というあおい先生。今は、ファンデが必要ないほど透明感のある肌。「肌のお手入れを始めるのに、遅過ぎるということはありません。あきらめてはダメ。早くキレイになりたいなら、やはり市販のコスメより、美容医療のほうが効果は実感できますね。そして、体の内側からもキレイになるために、食には気を遣います。野菜を多く摂り、オーガニックで産地がはっきり

### 週1回小唄のお稽古で大きな声を出す

知り合いの紹介で始めた小唄。お腹から大きな声を出すので、腹筋を鍛えつつストレス解消にも。

### 首と手にも、顔と同じスキンケアを

実は専用のものを使い分けるのが面倒なせいもあるけれど、年齢が衰れやすいパーツなので、ケアは大事。

### 睡眠時間を一定に保つ努力

成長ホルモンの分泌は睡眠から2時間程でピークに。そのピークが10~2時の間になるように寝ています。

### お化粧をしたまま寝たことは皆無

どんなに疲れていても、クレンジングだけは怠ったことはありません。若い頃から習慣にしています。

### 無防備な日焼けは禁物

ファンデを塗らない日も多いけれど、UVケアは必須。今はリゾートでも、ビーチに寝そべったりしません。

キレイの  
ためにして  
いること

キレイの  
ために  
しないこと