“5年後、10年後の肌のために。キレイの“投資”を始めよう”

女の人の肌って23、24歳くらいからもう変わり始めてる。だから、20代のうちに
軌道修正しないと、30代、40代になった時、明らかに違うと思うんだよね。おばさんになるか、お姉さんになるか。
20代って、その分かれ目なんだよ。だから、今こそ正しい知識を知る、見直すことをしてほしいんだ。
今きちんと始めたら、5年後、10年後もハッピーでいられるはずだよ!
そうやって、肌は5年おきに見直したほうがいい。
その中で、何歳になっても美しく生きるためのスキンケアの心得と知識を絶対持っていたほうがいいと思うよ。
いつまでも10代後半で覚えた“少女スキンケア”じゃ、正直つらいと思うなあ。スキンケアって、すごくシンプル。
だから、学校でスキンケアの授業があればよかったんだよね。そこで正しい知識を学べたら、
みんなこんなに迷わなかったのに。この本が、その代わりになればって思っています。
きちんとやれば、肌は絶対に変わるし、みんなもっとキレイになるはず。僕はそう信じてます。

濱田 マサル

[redacted]

あおいクリニック銀座 中野あおい 院長

女性ならではの感性で、美肌へのアプローチを提案してくれる、女の子の強い味方！　丁寧なカウンセリングとこまやかな施術が魅力で、20代の患者さんも多く通ってるんだって！

◆東京都中央区銀座5の5の13・5F　☎03・3569・0686
AM10〜PM7　休／木・日曜、祝日　■http://aoi-clinic.com

僕が信頼しているドクターにも協力してもらいました!

みんなに正しい知識を伝えるために、肌のエキスパートの知恵を借りました。僕も知らないことはたくさん。一緒に教えてもらおう！

MORE11月号　BOOK in BOOK

MORE

「マサルさん、どんなにケアしても美肌になれないんです!」
「化粧水って手でつける？ コットンでつける？」
「自分に合う化粧品がわからない」
「毛穴が消えません（泣）」

大丈夫。あなたの肌はもっとキレイになる!

濱田マサルさんの すっぴん力底上げ! スキンケアBOOK

塁、使い方、正しいプロセスetc.…いくつになってもやっぱりよくわからないスキンケアの「?」に、キレイの味方・濱田マサルさんがお答え！　もっと自分の肌に自信が持てる、好きになるヒント満載です。

みんな、ピーリングのことを誤解してない?

クリニックでピーリングもおすすめだよ!

イオン導入との組み合わせが多い。自宅ケア用もあり

「あおいクリニック」も、ピーリング＋ビタミンCなどのイオン導入を組み合わせたコースが定番なんだとか。内容によって価格は変わるので問い合わせを。

洗顔料

❶「マイルドな泡立ちで肌当たりがいい！　特に毛穴の皮脂トラブルに効果あり」。エンビロン　クリアスキンウォッシュ100ml¥2625／あおいクリニック銀座

真実 2

ニキビ、毛穴etc. あらゆるトラブルにピーリングが効果的!

古い角質がたまると、くすみやシワ、シミの原因になるんだけど、どれもピーリングによる定期的な角質ケアで改善されるんだよ。それから、皮脂系のトラブルにも効果を発揮するから、ニキビや毛穴で悩んでいる人も、まずピーリングを試してほしいんだよね。

from Doctor

ピーリングのもうひとつの効果として、化粧水などの浸透をよくし、保湿のキープ力を上げてくれる効果があります。「スキンケアをどれだけやってもすぐ乾燥する」という人にも、ピーリングは有効です。（あおい先生）

ニキビ

クリニックなら…

症状に合わせて対応できる豊富な施術内容

ニキビ治療も基本はピーリング＋ビタミンCイオン導入。そのほか[redacted]。光エネルギーによる「オーロラ」（「あおいクリニック」¥20250）など多岐にわたる。

from Doctor

ニキビは病気だと思って、クリニックで診てもらうのがベスト。最近のニキビ治療はすごく進化していて、1〜2カ月でおさまることが多いです。あとになりにくい、何より気持ちも楽になりますよね。（あおい先生）

❷「クリーム状の美容液。肌がふっくらする感じ　もあるよ〜」。エンビロン　C－ブースト25ml¥4410／あおいクリニック銀座

毛穴

基本のケアはピーリング＋ビタミンC

詰まり、黒ずみ、たるみっていろいろ種類はあるけど、基本はこのふたつを組み合わせたケアが有効。ピーリングの効果はP.○ページに書いたとおり。ビタミンCは皮脂の抑制、黒ずみの改善、引締め効果とマルチな働きが！

from Doctor

クリニックでもこの組み合わせが基本です。ビタミンCの効果をもっと高めたいのであれば、ビタミンC配合の化粧水＋美容液などと重ねづけがおすすめ。美顔器を持っているなら、ビタミンCのシートマスクをしながらイオン導入するのがおすすめです。（あおい先生）

スキンケアを始める前に、これだけは知ってほしい。

「自分の肌を知る、もっと愛する」ための6つの心得。

4 乾燥、オイリー、コンビ。自分の肌質を厳密に把握する必要はない

「「自分の肌質がわからない」っていう人がけっこういるんだけど、肌質って毎日変わるものなんだよね。乾燥肌とか混合肌とか、基本的な肌質を知ることはもちろん大事なんだけど、それ用のケアばかりになって、日々の変化を見落としがち。それこそ、肌と対話ができてない証拠。もっと肌の声に耳を傾けてみない？」

from Doctor 「自分の肌質を自分で把握するのは難しいですね。もし肌リセットができれば、皮膚科の総合ケアがいいでしょう。肌荒れしていたら皮膚科を利用して治すことをお勧めします。（あおい先生）

5 化粧品の効果を50%にするのも200%にするのも、あなた次第

「たとえばだけど、100万円の化粧品を使っても、肌の状態が悪ければまったく意味がない。枯れた土に水をいくらあげても水分を蓄えられない。キレイな花が咲かないのと同じなんだよ。だから、いかに手入れの行き届いた受け皿＝肌状態にするかにかかってる。そのためには、洗顔でゴシゴシしない、化粧水はしっかりなじませる、といった正しいスキンケアのステップを日々積み重ねることが重要。水分や栄養をたっぷり蓄えられる健康的な土壌をつくって、“キレイ”のつぼみを咲かせようよ！」

6 スキンケアは恋愛と同じ。経験がモノを言う

「自分の肌に合う化粧品を見つけるには、いろんな商品を試してみるしかない。そのために化粧品のサンプルってあるわけだしね。これは合う、これは合わない、っていうのを少しずつ知ったほうがいい。本当に恋愛と同じなんだよね。いっぱい経験してる人のほうが、成熟した大人の恋にたどり着ける！」

from Doctor 「“自分でキレイにしてあげる”、肌にかまいすぎない切れ、それはNG。自分でも積極的に手入れをしたほうが愛着がわくってものもあれば、おかまいっていうのもアリです。（あおい先生）