



中野あおいさん

あおいクリニック 院長

去年12月、銀座にクリニックをオープン。「金沢医科大学の病院で10年以上内科を専門にしていたんですが、結婚を機に5年前に東京へ出てきたんです。こちらでシロノクリニックや松倉クリニックでお世話になった時、皮膚科的治療と内科的治療を統合した仕事をやらせていただいて。その中で、はっきりと自分でやりたい方向性が見つかったので、開業することにしました。それは「美容内科」というジャンル。「レーザーやホルモン治療などの最新の肌治療も増えてきましたが、精神面や内科的なアプローチも必要な要素。いつまでも健康でキレイでいたいと願う女性が充実した人生を送れるよう、美容と医療の両サイドからサポートし、いろいろな提案をしていきたいと思っています」。診察、取材の応対や講演、新製品の開発協力、最新美容のテストなど、怒濤のような毎日だけれど、疲れは顔にも体にも出ていない。「質のいい睡眠を取り、代謝を上げるケアをしていれば大丈夫。手をかければ肌は必ず応えてくれるものだから、プラチナム世代はこの先もっと楽しく、イキイキと過ごせると思いますよ」

女性の肌がどんどん美しくなる その過程を見るのが嬉しい!

CLINIC 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 http://www.aoi-clinic.com



開発に協力した美顔器を率先してモニター中

リジャーから発売された新美顔器「UP 5」(¥41790/リジャー ☎03-5807-3690)。「マッサージとイオン導入を同時にできる画期的な一品。コンパクトなサイズだし、音源と接続すれば音楽に合わせたリズムでお手入れできるから楽しいですよ」

肌トラブルを最適な方法で改善させたい

クリニックでは、最新のマシンや療法を取り入れて治療にあたる。「すべて自分で試してから使っています。最近では、20代よりも、きちんとお手入れをしているプラチナム世代のほうが、実は肌がキレイなんです」



海外での学会に出席したり メディア取材も仕事のひとつ

「病気になるにくい体を、より美しく保つための、予防医学を進めたいので、そのためにいろいろな形で情報を収集したり、提供できることを発信していきたいと思っています」。上：生島ヒロシさんと「健康とアンチエイジング」について対談した後で。下：国内はもちろん、世界の最新美容医療ニュースを収集したり、学会に出席するために海外出張へ出かけることもしばしば。



1DAY SPECIAL BEAUTY TOUR



12:00 カラーリングをして 髪のお手入れ

タコバヒーリングサロンで、トップカラーリストのNOBUさんにカラーリング&お手入れしてもらおう。彼はニューヨークのセブから絶大な支持を集めるサロンで活躍した一人。「自然で絶妙なカラーリング。信頼できるサロンです」



15:00 疲れた体をじっくり 丁寧にマッサージ

「タコバでは、スポーツマッサージをベースにしたボディケアも受けられます。担当の徳永さんはすごく上手で、とても優しい方です」。東京都中央区銀座2-3-6 アフタヌーンティー・ザ・ジェネラルストア銀座4F ☎03-5159-1626 ☎11:30~20:30 無休



17:00 手を美しく見せる ネイルケアで仕上げ

「ネイルサロンはいろいろ通いましたが、今はリ・ボニーに定着。小林律子さんが、爪爪を花びらのように美しく仕上げてくれるのが好き」。東京都港区麻布十番1-3-1 アポリアビル2F ☎03-5563-0628 ☎11:00~20:00 休火曜



素敵なマダムが多いパリ。 刺激されて元気になる!

ここ10年ほどは、まとまった休みはフランスへ。フォーシーズンズ・ジョルジュサンクが定宿。「50代、60代でも元気で美しいマダムが多くて、私もがんばらなくちゃと励まされますね。女と成熟の意味を教えられます。生まれ変わったら今度はパリジェンヌになりたいと思うくらい好きです」。上：パリの公園で。どんな景色も絵画のよう。下：フォーシーズンズのお部屋でお母様と。パリではオペラやバレエ、コンサートを鑑賞することも。



美しい肌には体内の健康や 細胞の状態も影響しています

「肌状態でケアを変え、ターンオーバーの正常化を促進。紫外線、電磁波、大気汚染など、細胞のDNA損傷を進行させる物質から守り、抗酸化対策を！」上：体内の抗酸化目的で、朝晩飲む米国のビタミンというサプリに、体内浄化作用があるデイトレックスというサプリ(共にあおいクリニック)。下：はとむぎやハブ茶、高麗人参茶などのブレンドティーバッグ、家伝心茶とにんじん青汁(共に見住屋 ☎0120-783448)。「青汁はお水や牛乳に溶かして。抗酸化効果がとても高い。Emergen-Cは、アメリカのオーガニックストア「マザーズ」で見つけてきたサプリ」



雨ニモマケズ、風ニモマケズ、いつも明るく前向きで、
他者には優しく思いやりを持ち、自己に対して清く正しく美しく、
肌の身なりも美しく、ほんの少しでいいから人と社会の役に立ち、
死ぬ瞬間まで聴診器を持ち続ける、そういう女性に私はなりたい。



お水や食材も厳選して 体内環境をベストに

「健康や美は体内から。食器やお箸、土鍋も電磁波カットのアイテムを使っています」。左から、リコピン酸たっぷりのフレッシュな「とまとジュース元気(下川町農産物加工研究所 ☎01655-4-2395)」、人工甘味料の代わりに使う「ゆず蜜(杉葉蜂園 ☎0120-354038)」。代謝アップ効果の「いのちの海の天然がりがり」は、熊本の自然豊かな水源地から採取した「うぶやまの水」に入れて。(共にミドルウェイ GSH ☎0120-044910)

健康的で味もおいしい オーガニックの野菜

「最近は外食が多いんですが、食材にはこだわりますね。自宅で調理する時は、友達に紹介してもらった、オーガニックの食材を取り寄せ。旬の野菜がダンボール1箱で3675円。おいしいですよ。(ミドルウェイ GSH ☎0120-044910)」



No.1 SKIN CARE

エラスチンを増やし ハリのある肌に

「クリニックで扱っているドクターズコスメの美容液。配合されている新成分 GHK カッパーは、エラスチンを増やす効果があると言われていて、今一番のお気に入りです」。NEOVA 30ml ¥24150(あおいクリニック)



No.1 MAKE UP

マルチユースなベージュ系パレット

「このパレットは、上品で使いやすいベージュ系のシャドウ&ブロウパウダーに、チークやハイライトなどが入ったコンパクトなタイプ。立体的な層も作れます。フォクシー ベージュメイクパレット ¥20580

MY FAVORITE SHOP

レディタン ザ・トキ (フレンチ)

「クリニックと同じビルに入っているお店で、何を食べてもおいしい! スーパードボワンとミルフィーユが特に人気。白木のカウンターでシェフと話しながら、おはしで本格フレンチを食べられるんです」
シェフ十時亨氏のレストラン。東京都中央区銀座5-5-13 坂口ビル7F ☎03-5568-3511 ☎17:30~25:30、11:30~15:00、17:30~21:00(土・日) 休月曜

京料理 京ふじ (京懐石)

「4年前から通いつつあります。何を食べても至福を感じるおいしさだし、サービスも最高。大将の人柄も良いし、女将もきれいな。板前たちはかっこいい(笑)。味覚と視覚の両方満足できる、数少ない日本料理店!」
伝統的な京料理をもとに、四季折々の最高級の食材を提供。東京都中央区銀座6-7-5 銀座白亜ビル4F ☎03-3574-1010 ☎11:30~14:30、17:00~22:30 休土曜



疲れた心をなごませる おいしくて頼れる店

「まめ彦は、きものデザイナーのきよさんの感性がゆき届いているお店。おでんやお蕎麦がとてもおいしい。注目、特注のエルメスオレンジのカウンター。楽しくて、ほっとできるお店です」。東京都港区南麻布5-1-1 プラザケイB1F ☎03-3445-0998