

出産は
人生最高の
デトックス

ママは、 つくられる!

体はふっくら、シミがふえて足もむくむ……

「妊娠中にいいことなんてない」と思っているあなた! それは大きな間違いです。妊娠&出産は女性がきれいに生まれ変わる最大のチャンス。生まれてくるベビーのためにも美しくありたい。このタイミングをのがさないで!

撮影/近藤 誠 ヘア&メイク/加藤和生(Lati) 取材・文/植田晴美 デザイン/山本祥成(博)

片桐衣理先生と政井マヤさんの豪華対談が実現

妊娠すると、

もつとききれいが進化する!

妊娠・出産でより人生が輝いたという皮膚科医の片桐先生と元フジテレビアナウンサーで産後4カ月の政井マヤさんに、きれいの秘密を聞きました。

しあわせホルモンが肌や髪をいきいきさせる

政井 私は妊娠中ものすごく肌の調子がよくなったんです。アナウンス室にいる先輩に「ファンデーションかえた?」なんて聞かれて……。女性にとって最高のほめ言葉ですよ。

片桐 妊娠するとプロゲステロンという黄体ホルモンの数値が高くなり、生理前と似たイライラしやすい状態になります。さらに、シミが濃くなったたり肌が過敏になるなど、実は美容的にはマイナス面も多いんです。でも同時に卵巣ホルモンのエストロゲンも多くなるので、肌が乾燥しにくくなり、髪にツヤが出ることも。この2つのホルモンのどちらが優位に働くかで、妊娠中に肌がきれいになる人とポロポロになる人と両極端なんです。マヤさんはホルモンバランスがよくて、それに気持ち安定していたんじゃないかしら? 政井 妊娠がすこくうれしくて、マタニティ生活はとてほろろでいいな。育児であわただしい今から思うと、妊娠中ってリラックスしたい時間だったなあって思います。片桐 妊娠中に気持ち安定してい

ると、顔からしあわせホルモンが出て、その影響で女性ホルモンとんどんきれいになっていくんですよ。

政井 気持ちの影響は大きいんですね。

ハッピー妊婦は産後もきつときれいに!

政井 私はもともと髪も乾燥がひどく、つめも弱いんです。でも妊娠中は髪もつめも元気になったんです。周りからは「妊娠して顔つきがやわらかくなったね」と言われました。片桐 まさしくそれは、しあわせホルモンのおかげね。

政井 でも産後の今はなんだかポロポロでちょっと悲しいです……。

片桐 今はしょうがないですよ。赤ちゃんに手がかる時期ですし。でも妊娠中にいい時間を過ごした人は、産後一時的に肌や髪の調子が悪くなっても、ある程度時間がたつときれいになるし、育児中も楽しい時間を過ごせるようになりますよ。

妊娠中に出る不調はほとんどが一過性のもの

政井 逆に妊娠中に困ったのは足のむくみ。靴のサイズをかえてもきついのはびっくり!

片桐 おなかが大きくなるにつれ、下半身のむくみがひどくなっていくのはある程度しかたがないことなんです。弾性ストッキングをはく、足浴をして循環をよくする、寝る前の15分ほど足を心臓より高くして横になるなどのケアをするとういんですよ。

政井 不思議なことに、出産したらスツと元に戻るんですよ。

片桐 そう。肌トラブルやむくみなど、妊娠中に起きた不調は永遠に続くものではなくて、出産すれば元に戻っていくものが多いんです。だからトラブルに直面したときに、それをストレスにしないことが大切。「今はそういう時期なんだわ」とその状態を受け入れて、トラブルを緩和するケアをするとういんですよ。

