

# 妊娠 中期

5~7カ月

トラブルに悩む不安定肌を  
一発逆転するチャンス

生理周期に合わせてジェットコースターのようにアップダウンを繰り返してきた肌も、ホルモンバランスが安定する妊娠中期は絶好調に。「女性ホルモンの分泌量が増え、逆に男性ホルモンは減るので、大人のニキビや生理期の吹き出物は激減します。肌の状態がよいので積極的なケアもおすすめ。注意すべきは、紫外線と栄養不足です」と片桐衣理先生。

## Beauty advice



片桐衣理先生

衣理クリニック表参道院長。内科・美容皮膚科医。女医ならではのセンスで内外美容をサポート。効率的できめ細やかな治療には定評がある。2006年7月、女児を出産。著書に「片桐衣理のピリオディックススキンケア」。http://eri-clinic.com

## 安定した肌を積極ケアで理想の状態に



敏感肌スキンケアは  
お守りとして常備したい

つわりが長引いたり、疲れやストレスで体調を崩せば、安定期だって肌が敏感に傾くことも。いつものスキンケアがヒリヒリ感じたり赤みが出るようなら、アンチエイジングや美白ケアは中止し、敏感肌用に切り替えて肌をいたわって。

【左】デリケートな肌のために刺激を抑えたエイジングケア。ヒアルロン酸などの保湿成分で弾力あるツヤ肌を導く乳液。バリア機能もアップ。○プログラム ハイタライジングエマルジョン 100ml 5040円/真生堂インターナショナル 【右】超敏感肌や不安定肌をやさしく洗う低刺激洗顔フォーム。セラミドや抗アレルギービタミン。和漢植物配合エキスで肌の抵抗力を回復。ウォッシュフォーム スーパーセンシティブ 100g 2720円/レドクターシーラボ

胎児に栄養分を取られ、  
弱くなる爪や髪も補強を

中期は胎児の成長期。「髪や爪に必要なたんぱく質は赤ちゃんにも使われるため、爪が割れやすくなったり髪も細く乾燥しやすくなるので外から栄養補給を。負担が少なく爪を強化できるカルジェルも◎」(片桐先生)。

フランスはボルヴィック産の100%有機栽培のべたつかないオリーブオイル。顔の保湿、マッサージのほか、乾いた爪や髪の手入れにも。ママキッズ オーガニックオリーブ 35ml 2940円/ナチュラルサイエンス



シミが得意やすい時期、  
紫外線からは徹底ガード

「ホルモンのいたずらで紫外線に反応しやすくシミができやすい妊娠中。産後には自然に消えるとはいえ、色素沈着や老化を促すなど間違いなく肌のダメージになる紫外線は、朝も曇りの日も徹底的にブロックを」(片桐先生)。数時間ごとに塗り直し、夜にはクレンジングも忘れずに。



【左】紫外線吸収剤、パラベン、香料油類配合。ヒアルロン酸やコラーゲンで保湿効果も。くすみ自然にカバーメイク下地に最適。アリエール マイルドフェイス プロテクト <SPF36・PA+++> 30g 2100円/カネボウ化粧品 (中央) 潤肌保湿もしっとり保湿乳液。ショウキョクエキスなどの保湿成分を深部まで届け、ふっくらハリのある肌へ。ソフィーナ ボーテ UV乳液 しっとり<SPF24・PA+++> 40g 3675円/黛安堂(株)/花王 【右】ヨーロッパの欧アメリカネーテラ機関で合格した超敏感肌でも安心の日焼け止め。オイルフリーでウォータープルーフ。温泉水で乾燥から守りビタミンC-Eで光老化を防ぐ。ユリアージュ UVプロテクト(センシティブ)<SPF50+・PA+++> 50ml 3150円/低刺激薬

胎児の成長と美容のために、ビタミン、ミネラル、たんぱく質をたっぷり摂取

「妊娠中期に入ってくると胎児は、成長するためにビタミン、ミネラル、アミノ酸(たんぱく質)を必要とします。それら栄養素はママの肌や髪も美しくしてくれるもの。野菜やきのこ類、赤身の肉や魚、大豆類などたんぱく質の豊富な食品を積極的にとつ



一度できたら消えない妊娠線は  
おなかが大きくなる前に先手を打つ!

おなかはまだ目立たないからといって油断は大敵。「妊娠線は胎児の成長で大きくなるおなか

に皮膚の伸びが追いつかず、裂けてしまてできるもの。保湿ケアでおなかの皮膚を柔軟にし、伸びやすい状態をつくっておくことが大切です」(片桐先生)。かゆみがあったらかかずに保湿を。

て」(片桐先生)。気になる抜け毛は頭皮の血流が悪くなると進行するので、頭皮マッサージを習慣に。また、妊娠中の美容医療は「ボトックス注射やレーザー、フォトフェイシャルなど、痛みや熱さを感じるものは避けて。イオン導入もNG」とのこと。