

答えてくださったのは  
この方々です!



片桐衣理先生

「皮膚クリニック専攻医、皮膚科・産科科医。美容の女王」として有名で、最先端美容だけでなくスキンケアや健康法にも詳しい。



レースのトップス ¥7,875  
(フェリス アンビエント)

できて  
しまった妊娠線、  
どうすれば  
いい?

W洗顔って、  
本当に必要?

化粧水は  
コットンで  
つけるほうが  
いいの?

産後の  
骨盤矯正、  
どうすれば  
いい?

オイル美容って  
本当にいいの?

SAKURA読者のみなさんから集めた、ここが知りたい!に  
美容のプロが答えます!

# 一問一答、Hot Mamaの レスキュー美容講座

美容のことで、知っているようで知らないことや、今さら人に聞けないことなど疑問が実はいっぱい。そこで「SAKURA」は、HMリーダーズや読者30名以上に「美容の素朴な疑問」をテーマに大アンケートを実施。「これが知りたい!」の生の声に、美容のプロ人が答えます!

Photographers: Miki / Kosaki Uchiyama, Sui Ito / Hironobu Nishida, Sylestria Masako Kigawa / Takemako-ops / YAYLA DONNA / Designer: Sachiko Kaito / Editor: Misa Imai, Masaru Nishizawa / SAKURA

# Beauty Lesson



## Q7 気になる部分には重ねつけしたほうがいい?

「もちろんです。夜のスキンケアでしっかり保湿しても、寝るまでの間にすっかり蒸発してしまっている場合も。カサつきが気になる箇所には、寝る前に乳液の重ねつけをするのがおすすめです」(片桐先生)



目の周りや法令線など、シワが気になる部分は特に念入りケアを。

## Q8 お風呂上がりは子どもの世話でいつもバタバタ。真っ先にすべきことは?

「お風呂で洗った後の肌は無防備な状態。ほうっておくと、どんどん水分が逃げていってしまいます。とりえず化粧水を脱衣所に置いておき、お風呂から上がったらすぐに水分補給を。保湿成分の豊富なスプレータイプのもので、少量の油分が入った乳液タイプのものがおすすめです」(片桐先生)

## Q9 乾燥肌だから自然派コスメがいい?

「乾燥肌だからといって『自然派』と決めず、乾燥しにくい成分が配合されているものを選ぶことが大切です。乾燥を防ぐには、保湿成分が豊富で、肌なじみの良いものがおすすめです。また、敏感肌の方は、香料やアルコールが配合されていないものを選ぶのが良いでしょう」

## Q4 しっとり系の化粧品はベタつくし、ざっぱり系だと乾く。どう選べばいいの?

「化粧水は、保湿力が高く、とろみの少ないものがおすすめです。とろみがあると、それが邪魔になって、本当にうるおっているかジャッジしにくいです。美容液や乳液もテクスチャーにまどわされず、自分の肌と相談しながら選びましょう」(片桐先生)

## Q5 コットンを使ったほうがいいの？ 成分がすべて乾かちまわっているような気がしますかー。

「コットンを使うのは、肌を優しく拭くことができます。しかし、成分がすべて乾かちまわっているような場合は、コットンを使うと肌を刺激することがあります。肌を優しく拭くには、柔らかい布やタオルを使うのがおすすめです。また、成分がすべて乾かちまわっている場合は、保湿成分が豊富な化粧水や乳液を使うのがおすすめです」

## Q6 化粧水、美容液、乳液は、それぞれ前に使ったものが乾いてから塗る?

「乾き切ってしまったら、スキンケア効果も無いです！ せっかくな水分を入れ込んでも、ふたをしなければどんどん逃げてしまいます。化粧水、美容液とつけた後は、肌が乾き切る前に乳液やクリームの油分をふたをしてあげましょう」(片桐先生)

その2

毎朝晩  
欠かせない

# 「ベーシックケア」

編

## Q1 化粧水や乳液どこまでつけたらいいの?

「化粧水や乳液は、顔全体に塗ってください。特に乾燥しやすい頬や目元、口元、首元には念入り塗ってください。乳液は、顔全体に塗ってください。特に乾燥しやすい頬や目元、口元、首元には念入り塗ってください」

「化粧水や乳液は、顔全体に塗ってください。特に乾燥しやすい頬や目元、口元、首元には念入り塗ってください」



## Q2 自分が混合肌なのか乾燥肌なのか、よくわからない?

「乾燥肌か混合肌か判断するには、肌の状態を観察してください。乾燥肌の場合は、肌が乾燥しやすくなる傾向があります。混合肌の場合は、Tゾーンは皮脂分泌が多い一方で、頬や目元は乾燥しやすい傾向があります。肌の状態を観察し、適切なスキンケアを選んでください」



## Q3 朝と夜のスキンケア、変えたほうがいい?

「朝と夜のスキンケアは、肌の状態に応じて変えることがおすすめです。朝は保湿とUVケアが重要で、夜は保湿と修復ケアが重要です。肌の状態を観察し、適切なスキンケアを選んでください」



# SAKURA'S CHOICE



## 1本で何役もこなす 万能コスメの最新版

「乾燥肌と混合肌で悩んでいるあなたに、1本で何役もこなす万能コスメの最新版をご紹介します。化粧水、美容液、乳液、クリーム、すべてを兼ね備えたこのコスメは、肌の状態に応じて使い分けが可能です。乾燥肌の方は、保湿成分をしっかりと取り入れ、混合肌の方は、皮脂分泌をコントロールしながら保湿を心がけてください」

- 1. 化粧水、美容液、乳液、クリーム、すべてを兼ね備えた1本で何役もこなす万能コスメの最新版
- 2. 乾燥肌と混合肌で悩んでいるあなたに、肌の状態に応じて使い分けが可能です
- 3. 保湿成分をしっかりと取り入れ、混合肌の方は、皮脂分泌をコントロールしながら保湿を心がけてください
- 4. 肌の状態を観察し、適切なスキンケアを選んでください
- 5. 乾燥肌の方は、保湿成分をしっかりと取り入れ、混合肌の方は、皮脂分泌をコントロールしながら保湿を心がけてください
- 6. 肌の状態を観察し、適切なスキンケアを選んでください

# SAKURA'S CHOICE

## テクノロジーを凝縮した この秋、話題の美容法

10月15日(土)から17日(日)まで、3日間の限定開催。当日は、最新の美容法を体験できるだけでなく、最新の美容法に関するセミナーも開催される。また、当日限定の美容品も販売される。この機会に、最新の美容法を体験してほしい。



1. 肌の乾燥を防ぐ
2. 肌の老化を防ぐ
3. 肌の赤みを防ぐ
4. 肌のくすみを防ぐ
5. 肌のたるみを防ぐ
6. 肌の凹凸を防ぐ
7. 肌のシミを防ぐ
8. 肌の毛穴を防ぐ
9. 肌の黒ずみを防ぐ
10. 肌の敏感を防ぐ

# その3 いつものケアに +α 「スペシャルケア」 編

## Q1

いつも夏の終わりは肌がくすみがち。  
解消するにはどうすればいい?

「皮膚代謝の低下による角質の肥厚、紫外線A波による慢性的な色素沈着、血行の滞りなど、くすみの原因はさまざま。まずはしっかり保湿をし、定期的な角質ケアをプラスしましょう。一般的なのはゴージャブやAHA、BHAなどのフルーツ酸によるケア。また半身浴やフットバス、ストレッチなどで血行を促進するのも有効です。ふだんから代謝アップを心がけることで、くすみの改善につながります」(片桐先生)

化粧水に塗るだけで、角質ケアができる美容油。程が薄くように詰められる。美人製造研究所(調剤クリニック表参店) イースペシャル マイルドドクター ビール 20mL ¥5,775



## Q7 シミは どこまで薄くなる?

「シミにはいろいろな種類があり、例えば①保湿をしっかりする。②美白化粧品を集中的に使う。③ターンオーバーを正常にすることでメラニンをスムーズに排出させる。というようなケアで薄くなる場合もあります。ただし真皮まで到達したようなものや老人性色素斑、肝斑などの手ごわいシミは、クリニックによる施術をおすすめします。次のようにさまざまなメニューがあるので、自分のシミに合わせてトライしてみるのもいいでしょう」(片桐先生)

美白メソ	シミソバカスを防ぐ成分を直接真皮に注入。ダイレクトな効果が見られる。
シミ取りレーザー	メラニン色素に強く反応するレーザーで、ピンポイントでシミを焼き切る。
原料美白メソ	前を便わず、トランスジミンなどの美白有効成分を真皮に送り込む。無痛治療。
クミカナルピーリング +美白アップ導入	クミカナルピーリングで古い角質を取り除き、ビタミンCなどを大量に肌の深部に送り込む。
スーパー美白点滴	有効成分を直接血液に注入。スピーディな効果が見られるだけでなく、全身の美白にも。

## Q4 顔の中でできる 美容法はありますか?

「顔の中でできる美容法は、主に肌の深部に有効成分を送り込むことです。例えば、美白メソや原料美白メソなど、肌の深部に有効成分を送り込むことで、シミやソバカスを防ぐことができます。また、クミカナルピーリングやスーパー美白点滴など、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。また、クミカナルピーリングやスーパー美白点滴など、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。」



クミカナルピーリングで古い角質を取り除き、ビタミンCなどを大量に肌の深部に送り込む。

## Q5 マッサージのやりすぎは シワになるって本当?

「本当です。肌はこすることで摩擦や刺激が起こり、色素沈着の原因にも。ゴシゴシとやみくもにこするのではなく、リンパの流れに沿って、優しく指を滑らせるようにマッサージするようにしましょう」(片桐先生)

## Q2 オイル美容法が流行っているけど、本当に効果的なの?

「オイル美容法は、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。また、クミカナルピーリングやスーパー美白点滴など、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。」



オイル美容法は、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。

## Q3 夏の肌ダメージ。 どうすれば回復できる?

「大切なのは、保湿。高機能化粧品も、基礎がしっかりしていない肌には十分な効果を発揮してくれません。まずは保湿によって肌の代謝、免疫力を高め、それからなるべく早い時期に通刺メラニンを抑えるべく美白化粧品を積み重ねていでしょう。保湿を強化するためには、1日に数回化粧水をつけたら、コットンやシートマスクを取り入れるのがおすすめです。マスクをしたら、その上トップをのせて、さらに蒸しタオルをのせてみてください。水分を逃さず、保湿しながら血行改善できます。そして最後はクリームでふたをし、水分をしっかりと肌内部にとどめれば完璧です」(片桐先生)

## Q6 小鼻の毛穴が目立ち、 どうすれば解消できる?

「ほとんどは代謝の低下や水分不足などによるのみが原因です。しっかりと保湿ケアを行いながら、コラーゲンを再生するビタミンCやレチノール成分を含んだコスメをプラスしてみてください。気になる人は「毛穴スリムレーザー」などのクリニックの施術もおすすめです。経年してしまったコラーゲンを熱で破壊し、新しいコラーゲンを再生させることで毛穴をふっくらと押し上げ、キュッと縮小させます」(片桐先生)

## Q8 朝起きたら、目の下に くまが! どうすればいい?

「目の下のくまは、主に肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。また、クミカナルピーリングやスーパー美白点滴など、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。」

## Q9 ローションメイクは 顔に合わない 肌に入ればいいのか?

「ローションメイクは、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。また、クミカナルピーリングやスーパー美白点滴など、肌の深部に有効成分を送り込むことで、肌の深部に有効成分を送り込むことができます。」

## Q6 出産後のボディのたるみ ケアはどうすればいい?

出産後は産後が最初の1年が重要期間といわれています。しっかりとケアを怠らなければ2～3年ほど経てば、そのうちほとんどのたるみは自然にはずれます。とはいえ出産が原因で、産後のたるみは、産後1～2年くらいはなかなかとれないので、産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。



出産後は産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。



出産後は産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。



出産後は産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。産後1～2年以内は、できるだけケアをしてたるみを予防しましょう。

## Q7 できてしまった妊娠線、どうしたらいい?

妊娠線は産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。妊娠線は産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。妊娠線は産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。



## Q8 妊娠中のクリームをボディに使ってもOK?

妊娠中のクリームは、産後のボディケアでも使えます。産後のボディケアでも使えます。産後のボディケアでも使えます。

## Q9 セルライトをなくすには?

「脂肪細胞が肥大化したまま分解されず、老廃物などと一緒に皮膚をボコボコさせているのがセルライト。1度増えたセルライトはほとんど減ることがないので、いくらダイエットをしてもセルライトが減ることはありません。予防には手やローラーを使ってマッサージするのも効果的ですが、できてしまったセルライトに対してはクリニックの施術をおすすめします」(叶桐先生)

### エンダモロジー

特殊なローラーでセルライトを細かくしながら、血液やリンパの流れをスムーズに。

### 脂肪メソ(ボディ)

特殊な電気パルスを送り、脂肪細胞成分を皮下脂肪やセルライトの深部まで届ける。

### 脂肪溶解メソ

やさしい部分の脂肪に直接薬剤を注射し、脂肪細胞を分解して体外に排出する。

## Q3 入浴後、ボディクリームを塗らなきゃだめ?

「はい、顔と同じでボディも皮膚で覆われているので、しっかりと保湿しないとシワシミたるみの原因となります。体が完全に乾き切らないうちに、ボディクリームやボディローションを塗る習慣を」(叶桐先生)

## Q4 たるんでしまったバスト、どうケアすればいい?

バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。



バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。バストは産後1～2年以内にケアすれば、多少改善されることはできます。

## Q5 妊娠中はボディもケアで、おすすめの日焼けケアは?

妊娠中はボディもケアで、おすすめの日焼けケアは? 妊娠中はボディもケアで、おすすめの日焼けケアは?



妊娠中はボディもケアで、おすすめの日焼けケアは? 妊娠中はボディもケアで、おすすめの日焼けケアは?

# その4 今すぐ なんとかしたい! 『ボディケア』 編

## Q1

産後の骨盤矯正、自分でできる簡単なエクササイズはありますか?

産後の骨盤矯正は、自分でできる簡単なエクササイズはありますか? 産後の骨盤矯正は、自分でできる簡単なエクササイズはありますか?



産後の骨盤矯正は、自分でできる簡単なエクササイズはありますか? 産後の骨盤矯正は、自分でできる簡単なエクササイズはありますか?

## Q2

バストの大きさをキープしたまま、ダイエットするには?

バストの大きさをキープしたまま、ダイエットするには? バストの大きさをキープしたまま、ダイエットするには?

# SAKURA'S CHOICE

### For Women

- 1. 保湿効果が高く、乾燥を防ぎ、肌の水分を保ちます。
- 2. 肌の弾力を高め、ハリとツヤを与えます。
- 3. 肌の老化を防ぎ、シミやシワを予防します。
- 4. 肌の乾燥を防ぎ、肌荒れを予防します。
- 5. 肌の保湿力を高め、肌の健康を保ちます。

### For Baby

- 1. 肌の保湿力を高め、肌の健康を保ちます。
- 2. 肌の乾燥を防ぎ、肌荒れを予防します。
- 3. 肌の老化を防ぎ、シミやシワを予防します。
- 4. 肌の弾力を高め、ハリとツヤを与えます。
- 5. 肌の水分を保ち、乾燥を防ぎます。





## 髪と頭皮のエイジング をかええる最新ヘアケア

頭皮は髪が生え育つ場所です。髪が生え育つためには頭皮が健康でなければなりません。頭皮が健康であれば、髪は自然と美しく育ち、髪質もよくなります。頭皮ケアは髪ケアの第一歩です。頭皮を清潔に保ち、髪を育てましょう。

# SAKURA'S CHOICE

- 1. 頭皮を清潔に保ち、髪を育てましょう。
- 2. 髪質を改善し、髪を育てましょう。
- 3. 頭皮を保湿し、髪を育てましょう。
- 4. 頭皮を保護し、髪を育てましょう。
- 5. 頭皮をマッサージし、髪を育てましょう。

# その5 まだまだ知りたい 「そのほかの疑問」 編

## Q1 首のたるみを解消するには？

「首元にはコラーゲン繊維質が多いので、ネックモデルクリームなどの専用クリームでケアするのがベスト。クリームを塗った後はモデルクリームから引き上げるようにマッサージし、あご下のリンパを流して耳の下から下に流すことで効果的です」(片桐先生)

手のひら全体を使い、アゴルチから首を引き上げるようにマッサージ。→あご下のリンパを流して、指を耳の下まで滑らせる。→そのまま鏡前に向かって下に、リンパを流すようなイメージで、ボーテジュニック¥5,775(DURAS ambient)

## Q6 朝起きたら顔が むくんでいてびっくりし てすぐになんとかしたいV

「朝起きたら顔がむくんでいてびっくりするのは、睡眠不足や水分不足、塩分過多による浮腫みによるものです。朝起きたら顔を冷やして、水分を摂りましょう。また、塩分を摂りすぎると、水分を摂りすぎると、顔がむくみます。塩分を摂りすぎると、水分を摂りすぎると、顔がむくみます。」

顔のむくみを解消するには、顔のマッサージが効果的です。顔のむくみを解消するには、顔のマッサージが効果的です。

## Q4 家事で手が荒に かさかさゴアゴア どうすればいい？

「家事で手が荒にかさかさゴアゴアになるのは、乾燥によるものです。手を洗った後は、すぐにハンドクリームを塗って保湿しましょう。また、手を洗った後は、すぐにハンドクリームを塗って保湿しましょう。」

手の荒れを解消するには、ハンドクリームを塗って保湿しましょう。手の荒れを解消するには、ハンドクリームを塗って保湿しましょう。

## Q2 定額の洗顔料を きれいにするには？

「定額の洗顔料をきれいにするには、洗顔料をしっかりと洗い流すことが大切です。また、洗顔料をしっかりと洗い流すことが大切です。また、洗顔料をしっかりと洗い流すことが大切です。」

定額の洗顔料をきれいにするには、洗顔料をしっかりと洗い流すことが大切です。定額の洗顔料をきれいにするには、洗顔料をしっかりと洗い流すことが大切です。

## Q7 どんな化粧品が自分に 合っているのかが いまだにわかりません。

「自分に合った化粧品を見つけるには、自分の肌の状態を把握することが大切です。また、自分の肌の状態を把握することが大切です。また、自分の肌の状態を把握することが大切です。」

## Q5 手足やアンダーヘアの脱毛、 簡単にできる方法は？

「手足やアンダーヘアの脱毛、簡単にできる方法は、レーザー脱毛や IPL 脱毛などがあります。また、レーザー脱毛や IPL 脱毛などがあります。また、レーザー脱毛や IPL 脱毛などがあります。」

手足やアンダーヘアの脱毛、簡単にできる方法は、レーザー脱毛や IPL 脱毛などがあります。手足やアンダーヘアの脱毛、簡単にできる方法は、レーザー脱毛や IPL 脱毛などがあります。

## Q3 背中や脇のシミが 消になりませんが、 何かしたほうがいい？

「背中や脇のシミを消すには、美白成分が入った化粧品を使うことが大切です。また、美白成分が入った化粧品を使うことが大切です。また、美白成分が入った化粧品を使うことが大切です。」

背中や脇のシミを消すには、美白成分が入った化粧品を使うことが大切です。背中や脇のシミを消すには、美白成分が入った化粧品を使うことが大切です。