

# 髪&肌の夏の紫外線ダメージ



Skin



片桐衣理さん  
高層クリニック院長  
美容皮膚科・内科医。10万件を超える臨床経験と繊細なテクニックで、安全で効果的なアンチエイジング治療を提案。

「秋の始めは夏に受けたダメージが残り、肌本来の機能が弱くなっているとき。肌の内側にはシミ予備軍がたくさん産生されています」

見えなくても肌の内側には、シミ予備軍が！



**ハンドプレスで浸透**  
最後に乳液やクリームを塗ったら、手の平で顔を包み、手の温度で成分を浸透させる。



**美白美容液を重ね付け**  
シミは頬骨の高い部分にできやすい。シミが気になる部分には美白美容液の重ね付けを。



**ゴワついたらコットンパック**  
コットンに化粧水をひたひたになじませ、目元や口元など乾燥した部分に約5分パック。



**コットンでうるおいを**  
コットンに化粧水を食ませる。糖や糖など広い部分から始め、外側に向かってなじませる。

## 基本のケア スキンケアを見直して肌を底上げすべし

「夏は化粧水を手でパシャパシャなじませていた人も、秋の始めは量を守り、コットンを使って肌の隅々までしっかり浸透させてください」(片桐さん)。「水分を与えた後は、油分の入った乳液やクリームで“ふた”を。目元や口元など、乾燥が気になる場所には重ね付けをするとより効果的です」(片桐さん)。



## スペシャルケア さらにマスクでうるおいチャージ

「時間があるときは、シートマスクの上にラップをのせホットタオルを。スチーム効果があるので、血行が改善され、肌の色もよくなります」(片桐さん)



シートマスクの上から口と鼻部分に穴を空けたラップをかけ、ホットタオルをのせる。



## ホームインワンコスメでパック

「ホームインワンコスメは、保湿成分や美白成分を配合したパックで、手軽に肌をケアできます。忙しい朝や夜に、10分程度で肌をケアしたいときに最適です」(片桐さん)