保湿作用のある塗り薬。クリニックの処方箋が必要。ヒルドイドソフト軟膏0.3% 25g（保険診療）／衣理クリニック表参道

持ち歩きには…

保湿作用があり皮膚の乾燥を軽減してくれる塗り薬です。鼻の周りのカサつきや赤み、ヒリつき、かゆみなどが気になる部分になじませると少しずつ落ち着いてきます。

他にもこんな工夫が!

必要な分だけ使えて便利

ローションやジェルを染み込ませたコットンを、ジップ付の袋に入れて常備。日中こまめにケアしておくと、赤みや皮むけなどが事前に防げるのでオススメ。

肌の免疫力強化を目指して作られたスキンケアシリーズ。**a** とろけるような感触のジェル。ダブル洗顔不要。イースペシャル クレンジングジェル 220mℓ ¥7,350 **b** ナノ分子化した水を使用。美肌成分たっぷり。同 モイスチャーローション 200mℓ ¥8,400 **c** セラミドの働きをサポートし、潤い密封。同 モイスチャージェル 150mℓ ¥8,925 **d** 年齢肌が求める成分を惜しみなく配合したエイジングケアクリーム。コクがあるのにベタつかない。同 アクティブクリーム 30g ¥18,900／すべて美人製造研究所（衣理クリニック表参道）

Cream

血行が良くなって浸透アップ♪

万能クリームだから、こすってデリケートになった目元にも使えて便利。クリームをなじませた後、ラップで包んだホットタオルで温めると浸透力がアップしてよりしっとり。

美容液と乳液の効果を兼ね備えたジェルは使い勝手抜群。肌に負担になる成分は極力不使用だし、水に近いテクスチャーなので敏感になった肌にも難なく浸透するのがいい。

Gel

スキンケアはこちらに切り替え

Cleansing & Washing

肌が不安定な時は、ミルクやジェルタイプがオススメ。保湿成分を守りながら汚れを落とすこのジェルは敏感肌でも○。手のひら全体で、プッシュするように洗います。

「押して→離す」を何度か繰り返して

Lotion

とろみがある化粧水だと肌の奥まで潤ったか分かりづらいので、サラサラタイプを選びます。最初コットンでふき取り、次にコットンパック。最後に手でなじませます。

花粉症美賢者 File No.1

衣理クリニック表参道 院長 **片桐衣理**先生

美容皮膚科・内科医。内科医としての豊富な臨床経験を活かし、体の内側からもケア。Dr.衣理式ヒアルロン酸注射・ボトックス注射は高いリピート率を誇る。☎03-5786-1155

花粉症歴 約17年

症状

鼻水が出て、のどがイガイガすることも。皮膚のかゆみや赤みも気になる。

手のひらが吸い付くまで押し込む

肌を優しくなでる感じでふき取り

乾燥する部分につけて2〜3分

鼻の下の皮ムケ

目周りの乾燥

あの美容賢者たちはどうしてるの?

教えて! 花粉の季節の正しいスキンケア

Skincare

例年の7倍もの花粉が飛来するともいわれる今年、花粉症の脅威はMAX! 普段のスキンケアでは太刀打ちできない肌状態を、"花粉症美容賢者"はどう乗り切っている? 賢者ならではの技とスゴ腕コスメがあなたの肌も救ってくれるはず。

撮影／国井美奈子　取材・文／斎藤正枝

花粉症美賢者 File No.5

Lotion

Cream

スキンケアはこちらに切り替え

Cleansing