

その解決策は…  
**入浴にアリ!**

# 性を、ご存じ ですか?

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。自身の体験で十分の効果  
を確立できた治療のみ行う。安全かつ効果的な  
アプローチで、美容のプロからの評価も高いア  
ンチエイジング治療のスペシャリスト。

Advice



冷えは万病のもと。  
だから夏こそ入浴を!

そもそも冬より夏は冷えやすい  
夏が冷えやすい  
みなさん寒い冬は冷えを意識  
しますが、夏はどうでしょうか?  
実は冬より夏のほうが体は冷  
えやすくその「意識が低いこと  
が問題」と話すのは、衣理クリ  
ニク表参道院長の片桐先生。  
「夏の室内は冷房の影響で低温  
と乾燥にさらされています。冬  
は寒さから冷えを意識して保  
湿ケアをしつかりしている方  
が多いですが、夏はしない方や  
軽視している方が多いですね。  
「冷えは万病のもと」と言われ  
ますが、それを放置していると、



体のだるさや食欲不振、肩こり  
などの体調不良の要因になっ  
てしまいます」  
湯船につかて  
体を芯から温める

でも、自分ではどうにもなら  
ない会社や電車、外出先での冷  
房で体を冷やしちゃうことも。  
そんなときはどうすれば?  
「体の冷えには、しっかりと  
湯船につかることが大切です。  
夏はシャワー派という方が多い

ですが、体を芯から温めること  
で血流がよくなり、冷えによる  
体の疲れをとってくれる効果が  
あります」  
さらに夜の入浴は夏の殺菌し  
さまで解消できるそう。

「夜、ぬるめのお湯にゆっくり  
つかり体を温めると、ベッドに  
入るころには体温が下がり、入  
眠が深くなります。夜なかなか  
寝つけないという方は、ぜひ実  
践していただきたいですね」

ボディケアは  
お風呂場が最適

そして、お風呂場は美肌を作  
るにも最適な場所なんだとか。  
「私が毎日の入浴で欠かさな  
いのが入浴剤。体を温めるだけ  
でなく、選び方次第で保湿などの  
スキンケアまで一緒にできるの  
効果がいいですよ。男性はニオ  
イケアに女性は美肌ケアに効  
果的な入浴剤を利用しましょう」



Have a bath!  
SUMMER

夏は冷房や冷たい飲食、薄着になったりと涼しく暑さ。対策には積極的でも冷え、対策はどうでしょう？ 実はその暑さ、対策が体を冷やす原因になっているのです。夏に陥りやすい「冷え」の原因とその対策をスペシャリストに伺いました。

# 夏の隠れ冷

Feeling of cold

## 乾燥対策

夏なのに肌が乾燥するのは、いかに暑い夏でも汗がやけ、紫外線の影響で肌は乾燥しやすい。適切なケア、保湿剤が必要。大切ですよ！

## 夏バテ対策

外の暑さや室内の湿度で体が疲れやすい季節。疲れやすい時にこそ入浴が効果的。お風呂につかることが！

片桐先生流！

夏やるべき  
オススメ入浴法  
3

すばすば♡



私がオススメするのは、ただボディミルクを塗るだけではなく、保湿効果のある入浴剤を入れた湯船に、しっかりつかること。肌が柔らかくなり入浴剤やボディミルクの美容成分がしっかり浸透します。よりしっとり肌になれますよ。

3 保湿効果のある入浴剤で全身しっとり

2 半身浴もOK！  
ぬるめのお湯に  
ゆつくりつかると  
40℃弱で



Point

- お湯は40℃弱
- ゆつくりつかると
- 防寒に肩タオル

## ニオイ・ニキビ対策

夏のニオイやニキビ、肌荒れに悩む方はぜひ試してみてください。角質ケアで、肌荒れを予防します。



肌への負担が少ない  
パパイン酵素で  
角質ケア

本来は毎日入浴し「不要な角質をためない」ことが最適な方法ですが、ピーリング効果のあるパパイン酵素入りの浴剤を使用するのもオススメです。肌が水分でふやけた状態はより古い角質がはがれ落ちやすく、肌への負担を少なくして角質ケアができます。

Column

### パパイン酵素とは？

タンパク質分解作用があり、ニオイやニキビ、くすみの原因になる古い角質を除去。また、不要な角質だけを分解し取り除くため、肌にもやさしい酵素として注目されている成分です。