

2010年、福山雅治／韓流DVD
長崎案内／櫻井 翔／亀梨和也 etc.

エンタメ
Special

Hanako

magazineworld.jp/hanako/ Ken Dome

韓流BOOK

韓流好きがレコメンド。
この冬見たい、
ドラマ・映画・DVDのすべて
キム・ボム／パク・シフ
イ・ソンギョン
ユン・サンヒョン

N°963

2010|1.28

[ハナコ] 特別 580円
定価

完全保存版

一冊、丸ごとエンタメスペシャル
「時代」が見える一冊です。

いま
時代が見える。

2010年、福山雅治。

福山雅治・独占フォト×インタビュー

『龍馬伝』福山雅治×佐藤 健スペシャル対談

『龍馬伝』先読み大研究

『はつ恋』PV撮影レポート

福山雅治、
そして坂本龍馬ゆかりの地。

長崎案内。

長崎歴史散歩／長崎雑貨
カフェ／名店グルメ／パン散歩

TV 話題の新春テレビ

櫻井 翔

亀梨和也

山田涼介

三浦春馬

CINEMA 新春映画、スペシャル対談集

『BANDAGE バンデイジ』金子ノブアキ×高良健吾

『ソフィーの復讐』チャン・ツイイー×ソ・ジソブ

『ボーイズ・オン・ザ・ラン』峯田和伸×リリー・フランキー

STAGE 新年、注目の舞台案内

滝沢秀明『新春 滝沢革命』を語る



2010年1月28日号(毎月第2・第4木曜日発行)1月4日発売 第23巻2号 誌上963号9月15日第三種郵便物認可



教えてくれる先生

銀座小町クリニック
院長・医学博士
萩島恭子先生

はぎしま・きょうこ ●東京女子医大卒業後、東京女子医科大学、電電公社関東通信病院、N T T 東日本伊豆病院などで長らく医療に従事。2006年銀座小町クリニックを開業。豊富な経験を駆使し、女性の美と健康の実現に努める。

気になるクリニックのこと

教えて! Doctor

「すべての施術は正しい診断から始まる」
最先端設備と心ある対応で女性の支持を得る
銀座小町クリニック院長・萩島恭子先生はいう。
目からウロコの美容クリニック新常識です。

本日のお悩み!!

肌のトラブル

Q 忙しくてセルフケアがままならない
乾燥肌などの小さな肌トラブル。
クリニックに相談するのは大げさ?

乾燥しやすいのは体質?
それともほかに原因が?
毎年、この時期になると、肌が乾燥して唇が荒れたり、メイクのノリがよくありません! 萩島先生、まず乾燥肌の基礎知識から教えてください。
「冬は全般的に大気の湿度も下がるうえ、室内はエアコンのせいでもますます乾燥した状態です。ですから、長い時間オフィスにいることで、肌の乾燥トラブルが発生しやすいのです。また、Tゾーンは皮脂腺が多くて乾燥しにくいですが、唇周辺や目の周りなど皮膚の薄い部位では、皮脂腺が少なくカサカサしやすい。そうした皮脂腺の分布の違いで、乾燥する部位に変化が出てくるのです」
乾燥しやすい体質ってあるのでしょうか?
「体質というより、ご本人に自覚があるかどうかという要素のほうが強いかもしれません。また、直接的な原因ではありませんが、ストレスが

活性酸素を発生させて、肌トラブルに結びつく可能性もあります」
保湿のための習慣、食事、そしてカウンセリング。

忙しくて時間がなく、十分なケアができないんですが、自分でできる対処法があるとしたら?

「保湿や美容液の成分は、肌の毛穴から吸収されます。入浴後など、毛穴がゆるんで温まっているときに最も吸収がいいんです。このタイミングを逃さずに、化粧水をたっぷりつけましょう。コットンをあらかじめ濡らしてそこに化粧水を浸すなどの工夫をしてください。そして夜寝る前には肌にフタをする意味で保湿クリームを。朝一番のメイク時には、ファンデーションを塗る前にしっかりと保湿系の美容液を塗ってください。どれも5分あればできること。時間をかけなくても肌の改善は図れます」
乾燥肌の改善につながる食事法はありますか?

「たとえば、コラーゲンは水分保持能力が高い物質ですが、うまく問題のある場所に送られてくるかどうかはわかりません。それより、バランスのよい食事とたっぷりの睡眠、そのほうが大事でしょうね。心を健やかに保つことも重要です」

肌のトラブルでクリニックに行くのは、やはりためらいがあります。対応していただけるのでしょうか? 「もちろんです。カウンセリングで症状が軽ければ、この段階では当院で何かしなくてもいいのでは? というケースもあります。そのかたのお悩みを検証して診断することが一番大事なことで、私は考えています」

Key Word

* 皮脂腺

毛穴ひとつに対して、それぞれひとつの皮脂腺が存在する。主に皮脂を分泌し、皮膚や毛髪のプロtectionや保湿という役割を担っている。必要十分な皮脂があってこそ、潤いのある肌を保てるのです。

* 活性酸素

生きていくために必要な酸素から生じる、反応性の高い酸素のこと。カラダの中の生体活動システムで発生したり、大気汚染や紫外線で発生することもある。カラダを酸化させる物質といわれている。

* コラーゲン

カラダを構成するタンパク質の一種で、ヒトでは全タンパク質のうち約3割を占めている。骨や軟骨の弾力性を増したり、肌の弾力性や強度を増す成分として知られる。最近ではサプリメントも登場。

* カウンセリング

100人の人間がいれば100の悩みがある。個人個人に即したカウンセリングがあってこそ、ベストな治療法がセレクトできる。カウンセリングの充実度は、美容クリニックの見分け方の指標のひとつ。

お助け
クリニック

リピーター率の高さが安全安心の証。



銀座小町クリニック ●銀座

☎0120・767・885

●中央区銀座8-9-16 長崎センタービル3F
最新機器による限定メニューあり。リピーター率は10人中8人。診察時間/月・火・水・金・土曜11:00~20:00、日曜11:00~18:00。
www.ginza-komachi.com