



・最終回・

フェイシャルスクラブクリーム  
40周年  
スペシャル企画

教えて!ドクター

コッツフォード  
良枝先生の  
美活レッスン

# 美活は体の内外から! キレイに磨きをかける インナーケア

最終回の今回は、冬はもちろん年間を通して意識したい  
内外美容についてお話しします。

## 冬の肌トラブルの多くは乾燥から

冬は気温とともに湿度が下がり、空気の乾燥は2月頃にピークを迎えます。それともなって肌の表面も乾きやすくなり、くすみ、目や口の回りの小ジワなどの原因に。乾燥すると肌はバリア機能が低下して、痒みなどのトラブルを引き起こしやすくなります。また冬はマスクをする機会が増えますが、マスクは外した時に急に肌が乾燥にさらされたり、摩擦によって肝斑が悪化したりと肌にとってストレスになることがあります。

私のクリニックでも、やはり冬になると乾燥についてのお悩みが多く聞かれます。室内を適度に加湿するには、濡れたタオル、水を入れたペットボトルやコップを置くだけでも効果がありますから試してみてください。

## 美活に欠かせないインナーケア

このような体の外側からのケアとあわせて取り組みたいのが、インナーケアです。インナーケアとは、食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直して体の内側から肌のコンディションを整えること。これは冬だけでなく、年間を通して心がけることがとても大切です。

たとえば「体が冷える→血行が悪くなる→肌がくすみ」「油っぽいものばかり食べる→皮脂が過剰分泌する→肌がテカる」など、体と肌の状態はとても密接につながっています。そのため、美活においてイン

ナーケアは欠かせません。

体が冷えて肌がくすんで見える時は、適度な運動で全身の血行が良くなると健康的な顔色に近づきます。体を冷やさないことも、インナーケアのひとつ。マッサージで肌を温める時は直接擦ったりせず、頭皮やリンパを意識して流すようにしてください。鎖骨の下を骨に沿って、また肩の後ろから首、頭皮まで気持ちいいと感じる範囲でやさしく押すようにしてあげましょう。

## バランスの良い食事と栄養補助食品

そして、インナーケアで特に重要になるのが食事です。栄養成分を効率的にとるためには主菜、副菜、主食を揃えて、野菜、肉、魚をバランス良く食べること。ジャンクフードばかりの食生活は美活の大敵です。それでも忙しさで食事が偏りがちな時や、意識してとりたい栄養素がある場合は健康補助食品で補うとよいでしょう。特に現代人はストレスが多くビタミンCを多く消費するので、ぜひ積極的にとってください。レジャーで紫外線をたくさん浴びた時や、体調を崩しやすい季節の変わり目にも免疫力を高める働きがあるのでおすすめです。

健康補助食品はとり続けることが大切なので、選ぶ時は価格や飲みやすさなども意識したいものです。ただ、飲みやすいものは糖分が多い場合もあるので注意しましょう。

### 主な栄養成分の働き

#### ビタミンA、C、E

抗酸化作用 光老化の予防・軽減 免疫力アップ  
皮膚や粘膜の健康維持 細胞膜の老化防止 血行促進

#### ビタミンB群

ターンオーバーの促進 皮脂分泌コントロール  
ホルモンの活性化 抗炎症作用

#### 食物繊維

腸内環境を整える 血糖値の上昇抑制  
肌の糖化予防 細胞の新陳代謝アップ 免疫力アップ

#### アミノ酸

肌の保湿 皮膚や毛髪をつくる  
基礎代謝アップ 疲労回復

## 美活は心と体の健康につながる

年末年始などは楽しいイベントが続き、つい食べ過ぎたり夜更かししたりするかもしれません。それはそれで、思い切り楽しみましょう。そして楽しんだ後は、できるだけ早く生活を整えればいいのです。体の内外から、楽しみながらの美活は心と体の健康につながります。

これまで4回にわたり、医学的見地から美活についてお伝えしてきました。少しでも皆様にお役立ていただければ、こんなに嬉しいことはありません。ありがとうございました。

### Check Point

#### キレイの常識 ホント or ウソ

「粘膜を保湿すると、風邪予防になる」

これは「ホント」です。

唇や鼻の粘膜が乾燥すると、バリア機能が弱まりウイルスが侵入、増殖しやすくなります。この乾燥を防ぐと、免疫力アップにつながり風邪などの予防にもつながります。

粘膜は、皮膚より乾燥しやすい部分です。唇にはリップクリームをこまめに、鼻の粘膜もワセリンなどを綿棒でやさしく、傷つけないように塗って保湿してあげてください。



コッツフォード良枝先生の美活レッスン

【第1回】【第2回】【第3回】は、  
エリナWEBサイトでもご覧いただけます。ぜひ、ご一読ください。



www.erina.co.jp

抗加齢学会専門医/麻酔科認定医

2007年山梨大学医学部卒業、その後国際医療センター国府台病院で初期研修。研修後は日本医科大学麻酔科に入局し勤務。その後、大手美容クリニック勤務ののち、一般皮膚科、美容皮膚科などの勤務、院長勤務などを経て現在は銀座プラチナクリニック院長。

コッツフォード 良枝 院長