



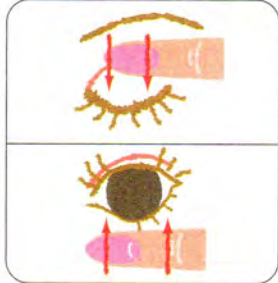
eye

「パソコンで
疲れた目は
冷たいおしぼりで
冷やしています」

OK 疲れ目は温めて
血流量を増やすことが
医学的には正しい方法

「パソコンや度が合っていない眼鏡
などが原因でドライアイになりがち
な疲れ目は、蒸しタオルなどで温め
て血流量を増やしてください。まつ
毛の根もとのすぐ内側に並んでいる
マイボーム腺からの油分の分泌を活
発にさせることも、涙の蒸発を防ぐ
ためには必要です」(島崎さん)
充血している、ショボショボして困
るときなども温めてみましょう。

ドライアイ予防にマッサージを



指の腹で押し出すように5〜10回
マッサージをしてマイボーム腺を
活発に。また、お湯にひたした綿棒
でマイボーム腺を洗浄するのもOK。

●キレイに見えても中身はボロボロ?

見た目重視ケアで不調に加速!?

FACE 編

ずっとやってきたケアがじつはダメージを招く原因かも。
目からウロコが落ちるような「ホントに正しいケア」で
今日から、健康美人を目指しましょう!

目薬選びの
コツは

刺激の強いタイプの
ものはあまり目によ
くありません。防腐
剤の少ない使いきり
タイプやコンタクト
用の目薬がおすすめ。
コンタクトをしてい
ない人もできればコ
ンタクト用を。

●お話を
うかがった方



東京歯科大学眼科助教授
島崎 潤さん
慶応大学医学部卒業。
アメリカ留学を機会に
角膜専門に。角膜移植、
ドライアイなどを中心
に診察している。☎04
7-322-0151

こんなことにも
注意!!

ブラッシングはでき
るだけしないように。
スタイリングは手ぐ
しがベスト。ドライ
ヤーは髪の生え方に
沿って後ろから前へ
と真上から風を当て
ればまとまりやす
くなります。

●お話を
うかがった方



スタイリスト
橋本文彦さん
ヘアエステのバイオニ
ア「クレアトゥール・
ウチノ」原宿店の人気
スタイリスト。原宿店☎
0120-71-8182、表参
道店☎0120-31-3181



hair

「さっとぬらしてから
シャンプーをつけて
毛先から洗ってます」

OK しっかりすすいで
ホコリを落としてから
シャンプーを泡立てて

シャンプーをつける前に十分にすす
ぐことで6〜7割のホコリや脂分を
落とすことができます。「髪は肌と
同じようにデリケートなもの。シャ
ンプーも原液を直接髪につけると刺
激が強すぎてキューティクルを損傷
することに。手のひらで泡立てて薄
めてから、毛先ではなく地肌全体に
つけて、指の腹でマッサージするよ
うに洗いましょう」(橋本さん)



まずぬるま湯でたっぷりすすいで。
シャンプーは手のひらで泡立てて
から何回かに分けて地肌につける。

teeth

「歯磨き粉を
つけて、

超高層マンション 300% 2weeks magazine 咲いた

saita BOOK

1分間ストレッチ

新常識は (はじめよう)
骨から全身キレイ
毎日カルシウム生活

魚だしラーメン
大ブーム

和風だしラーメン
行列ができる15店

魚介のつまみたっぷり
湯通しのご当地ラーメン

歯磨ききれい!の大特集

かづきれいこさんに
教わる!

肌が一気に若返る
30秒血行マッサージ

クリニック院長

ア技術
治療
20-
ww.
daikanyama-dental.com

歯磨き
歯茎の
べか
と
かす
て
歯
「まず
けず、
し、小
1本
ブラ
し
げに
歯
面を
歯
肉溝
の歯
程度小



●お話を
うかがった方



やまもと耳鼻咽喉科院長
山本かおるさん
東京女子医科大学卒業。
日本医科大学で勤務医
として活躍後、渋谷区
千駄ヶ谷に開院。アッ
トホームな医院と人気。
☎03-5414-5098

こんなことにも
注意!!

大人の外耳道は少し
湾曲していますが、
子供の外耳道は真っ
すぐで、短く狭いも
の。鼓膜を傷つける
ことが多いので、特
に赤ちゃんは病院で
耳あかを取ってもら
いましょう。



ear

「毎日お風呂
上がり
綿棒で奥まで
しっかり耳掃除
してます」

OK 週に1〜2回
1cm程度のところまで
耳かきでやさしく

耳あかは自然に奥から押し出されて
くるものだから、入り口から約1cm程
度のところのあかを取るだけで十分。
「耳かきでやさしく取るのが安全です。
綿棒でするうちに耳あかを奥に押し
やわっていることも。その耳あかの破
膜のそばでチョコレート状になって
耳栓をしたような状態になり、突然
音が聞こえにくくなることもあるの
で気をつけましょう」(山本さん)

耳の入り口から鼓膜ま
では大人で約3cm。入
り口から3分の1程度
を週1〜2回ケア。

