

エドクター、高須英津子先生の

# 華・歳時記

名古屋発! リュクスな若マダムをレポート!

Photos : TAKESHI NISHIMURA

Hair & Make-up : SATOSHI IKEDA [HAIR DIMENSION 4]

Text : SATOKO TAKAMIZAWA

## Vol.1 Christmas

名古屋女性の美を生み出している皮膚科医・高須英津子先生。彼女がクリニックを訪れる患者さんに人気なのは、ドクターとしての腕もさることながら、先生ご自身が美しいエレママで、その装いやライフスタイルも含めて憧れの存在だから。25ansがその華やかな世界に迫りました。



皮膚科医  
高須英津子さん  
たかす・えつこ ●美容皮膚科が専門。高須クリニック名古屋院でのきめ細かい診察には定評がある。名古屋にて美容外科医であるご主人と6歳、3歳、1歳のお嬢様と5人暮らし。美容から子育て、お洒落のことまで綴るブログ (<http://ex>)

### Q1 パーティ映えする、美容のホームケアを教えてください!

**A1** 「どんなに素敵なドレスを着ていても、肌が悪くすんでいたら台無しですよ」と英津子先生。そこで、パーティ前に自宅で行うクイック美容術として先生がすすめるのが、ピーリングやスクラブを使う簡単な**角質ケア**なのだそう。

「角質はちょうどバイ生地のように、幾つもの層が重なっています。けれど、大人の女性の肌はターンオーバーが乱れがちで、表面に角質が溜まっていることが多いもの。それを取り去ってあげると肌はつるんとなめらかになるし、メイクもきれいにのるんですよ。」

ピーリング効果のある石鹸で肌に磨きをかけて、その後使うコスメの浸透もぐんと良くなるというから一石二鳥! 「角質ケアの後は、シートマスクや美容液でしっかり保湿を。ビタミンC配合のものを選ぶと、肌トーンが明るくなり、自信をもってパーティに臨めます!」

# BEAUTY

12月のQ&A パーティシーズンの駆け込み美容

磨いて、潤して。  
美肌を支える豪華トリオ  
肌を磨き上げるドウ・ラ・メールのスクラブと、タカスクリニックラボのタカスリフトマスク、それにビタミンC入り美容液でびかびか肌!



「ちょこちょこ食べる」最強の味方は寒天!  
なんと、寒天が常備されている高須家の冷蔵庫。「小腹がすいたとき、食事の前にはだくと、満足感があるので食べすぎに不至于済みます!」

### Q2 会食が多くなる年末年始。いつもスリムでいらつしやる英津子先生流のお食事法は?

**A2** グランメソンのソワレも華麗に着こなし、患者さんから驚嘆の声が寄せられてるのが、先生のスレンダーぶり。

「私が実践しているのは、**ちょこちょこ食べる**。食事の時間にお腹がすいていると、つい食べすぎてしまうし、吸収率もアップ。空き時間にちょっぴり何かを口にして、満腹感があるのでおすすめです!」

お腹が満足している状態をつくります! さらに、ご主人が13キロ(一も痩せた)テクをこっそり教えてくださいました。

「食事の前に体重計に乗ると、食べる量が自然と減ります。それから、朝はまず豆乳と青汁、バナナを。ヘルシーですし、満腹感があるのでおすすめです!」

### Q3 寒くて代謝が落ちる季節。なんだかむくみがち、くすみがち、ボデイのケア方法を教えてください!

**A3** 「私が心がけているのは、**むくみはその日のうちに解消**という鉄則です」と教えてくれた英津子先生。むくみを放っておくと老廃物が溜まり、ひいてはそれがセルライトになってしまうので早めのケアを、と警鐘を鳴らします。

「むくみを感じたら、バスソルトを入れ

たお風呂でマッサージを。冷えの解消とむくみケアが同時にできますよ!」

さらに、お風呂上がりに**セラミド入り**の保湿剤を使えば完璧。先生のブームは、化粧品成分としても人気の**蜂蜜**をコスメに足し、保湿効果をアップさせて使うことなのだとか。その探究心、見習いたい!





**生花をあしらうツリーに3人姉妹も夢中!**  
「今年は典型的なツリーにしたくなかったから」と、一輪挿しのバラをあしらった個性溢れるデコレーションに。お嬢さんもお手伝い!



**暖炉の火が燃える広々としたリビング**  
ご自宅のリビングで、テーブルセッティングを終えた英津子先生。昼間のパーティにふさわしい、明るさと楽しさが溢れるテーブルに



**お嬢さんも喜ぶピンクを効かせて**  
お嫁入りのときに揃えたりチャード・ジノリのイタリアンフルーツを中心にテーブルコーディネート。クリスマスのガラスのオーナメントや、ナプキンリングで軽やかなテーブルを演出しました。お嬢様の好きなマカロンやカップケーキをアフタヌーンティに

# LIFE STYLE

12月の華ライフ クリスマスは、おうちでパーティ

パーティのために先生が選んだのは、レース素材の透け感が美しいヴァレンティノ。キレイ色のドレスをまとったお嬢さんとかぶらないよう、シックな色でまとめたママの心遣いもうかがえます。

3人のお子様の母として、またクリニック院長夫人として、おもてなしの機会も多い英津子先生。この日は、お子様を交えたクリスマスパーティに、25ansが特別にお邪魔させていただきました。「クリスマスといってもディナーではなく、子供を交えた昼間のティーパーティ。重厚に仕上げるのではなく、ピンクをテーマカラーに、明るく愛らしくセッティングできるようにしました」

**お子様とのクリスマスパーティは  
思い出の品をあしらって愛らしく**



「子供が中心のパーティですから、あまりゴージャスにする必要はないですよ。でも、ワクワクするような色を取り入れたり、お嫁入りのときに持参したお皿を使うことで、気持ちが高揚し立ち、会話も弾む。大人から子供まで、みんなが楽しめるパーティにならなければいけません」

## エレガント派・高須英津子先生の12月のワードローブ



**特別な日は“アニバーサリー・ジュエリー”で、ドレスアップ**  
(右)お母様と共有しているパールネックレス。(中)結婚式のときのセットは、ロングドレスの席に。(左)ご実家のお父様から贈られたカルティエのピアス

### ドレスアップは、ディオール主義

華奢な英津子先生にぴったりの、スカイプルーのドレスはディオールのもの。肩やデコルテが美しく見えるデザインなので、磨かれたボディもアクセサリに



ドクターというお仕事柄、パーティでも上質でエレガントな装いがメイン。さまざまな場面への対応が必要になりますが、バッグやジュエリーのあしらいで変化をつけています。