

エレクトラー、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. 5 真夏のヴァカンス

コスメと医薬品の
相乗効果で
鉄壁の守りに!

右は英津子先生がときどき頼るお薬の一例。「できたシミにも働きかけるビタミンCやE、それに微小循環を高めるユベラ、メラニンを作らせないトランサミンなどは美肌の友ですね。お通じを良くする、漢方の防風通聖散も旅行のときに活躍」



降り注ぐ日差しが暑く感じられたら、ヴァカンスの季節。リゾートに思いを馳せつつ、夏の装いを整えなければ。名古屋のお洒落ドクター・高須英津子先生も紫外線対策まで抜かりない旅行の準備の真っ最中。達人のパーフェクトな旅支度、とくにご覧ください。

Q1 リゾートで遊びたい。でも焼けたくない。そんなときの秘策はありますか？

A1

肌のことを考えれば、ヴァカンスで日差しをたっぷり浴びるのはためらわれるもの。けれど、せつかく行くのだから、屋外でリゾートの太陽や空気を楽しみたいのが女心です。そんなとき、皮膚科医である英津子先生はどのようにして肌へのダメージを防いでいるのでしょうか。

「基本的には、防御に勝る美白なしです。それから、紫外線対策は念入りにします。でも、ヴァカンスで過剰防御はしたくないですね。私自身も、国内でのゴルフ練習時には帽子に長袖カーディガン、グローブで完全防御していますが、リゾートでは軽い装いで過ごしています。その代わり、コスメやサプリ、ヘルシーなお食事には気を付けるのが、乗り切るコツです」

そして、肌ダメージを受けてしまったと感じられたら、処方薬を取り入れるのも手です。「ビタミンはもちろんですが、代謝をアップさせたり、メラニン生成をブロックするもの、お通じに働きかけるものもバランス良く摂ります。肌ダメージだけでなく、旅の疲れや飛行機でのむくみも防いでくれますよ」

BEAUTY

8月のQ&A 教えて! ヴァカンス美容

Q3

A3

真っ黒に日焼けした子供は可愛いけれど、紫外線は百害あって二利なし。特にオゾン層の破壊が進んでいる昨今では、子供といえどスキンケアに気をつけたほうがよいでしょう、と英津子先生。

「日本ではそれほど騒がれませんが、オーストラリアなど紫外線が強い国では、子供へのUVケアは常識です。ただでさえ子供の肌はトラブルを起こしがちですから、日焼け止めや保湿ケアはマスト。日常の外遊びでも、必ず使っておあげてください」

ただし、子供の肌は薄いのので、あまり高いSPF値のものを選んで負担をかけてしまつては逆効果に。SPF 20〜25程度で、ノン



これもママの思いやり。キッズの必携ケア2品

(右)一年中使えるよう設計された、負担の少ないノンケミカルの日焼け止め。ジュランツ サンカット¥3,150(ジュランツ化粧品) (左)保湿クリームのパワ道、ヒルドイドソフト

ケミカルのアレルギーを起こしにくいものを選ぶのがよいのだとか。「また、お風呂上がりにはしっかり保湿する習慣を。大人のように高機能の化粧品でなくてもいいので、肌の自然なバリアを補強してあげましょう。それだけで、不要な肌トラブルを防ぐことができますよ」

Q2

A2

気をつけていたけれど、焼けちゃった! うっかりさんの、お肌のレスキュー法は? :



皮膚科医 高須英津子さん

たかす・えつこ ●高須クリニック名古屋院ドクター。自らがニキビに悩んだ経験をもち、患者目線でのていねいな診察、治療に定評あり。レーザー治療をはじめとした最先端の美容医療に精通。私生活では3児の母としての顔も。お母様はゴッドハンドで知られるエステティシャン

楽しんで過ごしていたら、肌がなんだかひりつく。赤みが出るレベルはもろんだけれど、乾燥がひどくなるのも立派な日焼けです。ビーチリゾートでの外遊びはもろんですが、飛行機の中や窓際の席でも紫外線を浴びるので、くれぐれも注意して。「私自身今は子供を遊ばせてあげるためにビーチに出ることがしばしば。日焼け止めはしっかりと塗りますが、ちよつと、焼けたかな? と思ったときには応急処置としてシートマスクを使います。冷蔵庫でキリッと冷やしたものをのせてあげると、赤みや炎症も早くひきますよ」



肌へのご馳走で活性酸素も即効ノックアウト

EGF(成長因子)やペプチドぎゅりのマスクは、敏感肌のサポートにも対応。(手前)ホワイトパウダー ¥5,250 (奥)リファイン リフトマスク ¥9,975(2点共ジュランツ化粧品)

パウダー状美容液を、スペシャルケアとして取り入れるそう。これならフレッシュなビタミンCをたっぷり肌に入れられるため、ダメージを受けた肌の回復力を高めることができる。スペシャルケアをうまく活用すれば、うっかり日焼けを恐れずヴァカンスを心ゆくまで満喫できます。

機内ラゲージは、上品カジュアルなエルメスを愛用!

〈右〉端正なルックスですが、大きめでたっぷり荷物が入るエルメスのバッグ。こちらにコスメポーチやお財布、携帯、それにお子様のオモチャなどもたくさんつめて機内に持ち込むのだそう。ハンドルに巻いたスカーフがエレガントなアクセントに



カラフルなカフタンと、ジャージーワンピースが旅のお供

〈左上〉ディナーの席には、ラゲージにつめてもシワになりにくいフォクシーのジャージーワンピースが活躍。〈上右〉華やかカフタンはSCHUMACHERのもの。ブルーのオストリッチバッグとブロンズカラーのサンダルは、共にエルメス



LIFE STYLE

8月の華ライフ お子様連れのエレガントリゾート

夏のヴァカンスは、パンツスタイルが基本。コンパクトにまとめて旅上手を目指します

「独身時代は、女友達とショッピング目当ての旅行が多かったですね。でも、子供が生まれてからはビーチリゾートがメインに。去年はオーストラリアでコアラを抱っこしましたし、今年はハワイのビーチに行く予定です」
旅馴れている英津子先生ですが、お子様が生まれてからの旅行はかなり大変だったとか。
「娘が3人いますので、彼女たちの着替えやおムツだけですーツケースがいっぱいになりますし、まだベビーカーも必要。荷物をコンパクトにまとめるのが、否応なしにうまくありませんね」
リゾートへの旅ということもあり、ご自身は軽快なパンツスタイルが基本に。それにお食事の

ときのためのワンピースや安定感のあるウエッジソールのサンダルを用意すれば、ヴァカンス時の装いには対応できるのだとか。ミニマムなワードローブをグループトロッターのスーツケースにつめれば旅支度のできあがり。拍子抜けするほどコンパクトに荷物をまとめてしまいます。
「ただし、化粧品は別です。私はたっぷり使ってお手入れしたいので、アンチつめ替え派なんです。もちろんアイテム数は絞りますが、いつも使っているサイズを持っていくと決めています」
リゾートだからと気を抜かず、さりげないお洒落やいつもの美容を楽しむ。英津子先生の上手な旅スタイル、真似したい!

キッズも一緒に、可愛い旅スタイルが完成!

〈上〉「大人の可愛いエレガンス」の見本のような、英津子先生の旅スタイル。シャネルのトップスをふわりと羽織り、足もとはウエッジでほどよいお洒落感を演出。オレンジのグローブロッターに荷物を詰め、お子様たちがお気に入りのワンピースを着たら、いざ出発!



“アンチつめ替え派”のミニマムポーチ

〈左〉コスメはミニボトルにつめたりせず、いつもお使いのものを持っていくという英津子先生。「日焼け止めを体にも塗りますから、リゾートではボディにもクレンジングが必要。それに化粧水など水ものをたっぷり持っていけば、保湿が万全なので肌が守れます」

愛されコンサバ派・高須 英津子先生のお子様ショッピング!



ママも顔負け? お洒落キッズの水着&シューズ

〈上〉旅支度に欠かせないのが、ラブラーな水着。こんな可愛い水着を着てハワイで遊べるとは、なんともうらやましい! 〈下〉お稽古のときに「これを履きたいの」と大人気なのが、メゾピアノのシューズ。低めのヒールとお花モチーフが、芽生えつつある女心を刺激?



可憐な夏のワンピースは、サエグサで色違いをセレクト

色違いのものを購入すると、やはりお子様たちの人気はピンクに集中してしまうそう。3人で同じデザインを着ていると、お散歩中に「なんて可愛い!」と声をかけられることもあるラブラーさ。写真はサエグサのワンピース。女の子のママ気分を満喫できる、姉妹コーディネート!



「私も!」という主張の結果、3人揃いに

女の子の常として、お洒落が大好き。一人が可愛いワンピースを買えば、必然的に「私も同じものが欲しい!」という声。コンビにしたり、ちょっぴり違うデザインにしたりしながらも、3人揃いというなんとも可愛いいでたちに。写真のピンクワンピはすべてキャサレ

ドクターとして多忙ながら、実は3女の母でもある英津子先生。お洒落なママを見て育ったおしゃまなお子様たちは、どんなファッションを楽しんでいるのでしょうか? 今回は特別に、お子様ショッピングを見せていただきました。