

肌トラブルに悩む人たちへ。Dr.マノ独自のメディカルスキンケア情報

美肌通信

2023-24
autumn-
winter

dr. mano

PLUS

「ゆらぐ肌」の原因と対策とは？

手汗、手あれの悩み / 「クラス会までにたるみをなんとかしたい」



手汗で悩む人に伝えたい 新しい治療法

私の知人に、手の汗で悩んでいる人がいて、彼女はいつもハンカチを握っていました。しばらくするとそのハンカチは、手の汗をたっぷり吸って、しっとりとしてしまいました。原発性手掌多汗症でした。書いてあるノートの字が汗でにじんだり、鉛筆を持つ手がすべって文字が書きにくくなったり、フォークダンスのときはさらに苦痛であったと……この疾患による困難な場面が生活の中でたびたび訪れていたようです。

原発性手掌多汗症の治療法には、塩化アルミニウム外用薬、ボツリヌス毒素局注療法、イオントフォレーシス、手術などの方法がありますが、今年になり、もうひとつ選択肢が増えました。オキシブチニン塩酸塩を有効成分とする外用薬での治療です。この薬はローションタイプで、1日1回寝る前に両手のひら全体に塗るだけ、という使い方ですがとてもシンプルで、簡単なのが特徴です。エクリン汗腺からの過剰な発汗を抑えます。なお、この治療には健康保険を使うことができます。原発性手掌多汗症で悩んでいる方は、ぜひ皮膚科医に相談をしてください。



手あれが気になる人が 気をつけたい、5つのこと

秋から冬になると、手が赤くなってかゆみを伴う部分が出てきたり、皮膚が切れてきたりする人がいます。いわゆる「手あれ」です。アトピー性皮膚炎の人がなりやすいのですが、予防するために以下の5つのことに気をつけましょう。

1 手を濡らしたら 指の間まで水分をよく拭き取る

手を濡れたままにしておくと、手についた水分と一緒に皮膚の水溶性の保湿成分も蒸発していつてしまいます。すると、肌のバリア機能が低下してアレルギーなどが皮膚から入り、炎症を起こしてかゆみを引き起こします。手を洗うなどして濡らしたあとは、必ず水分をしっかりと拭き取るようにしましょう。とくに指の間には水分が溜まりやすいので、よく拭き取ります。

2 手を石けんで洗う回数を増やさない

新型コロナウイルスの感染予防のために、石けんで手を洗う機会が増えた人がほとんどだと

思います。石けんは手についたウイルス除去に効果的です。しかしながら、手の脂も取り去るため、石けんで手を洗う回数が増えれば、それだけ手は乾燥していきます。私は、食事前や帰宅時などウイルスの除去を目的とした手洗い時には石けんを使い、それ以外の手洗い（たとえば、自宅でのトイレのあとや、少し手がベタついたりするときの手洗いなど）では、水だけで洗うようにしています。石けんを使うかわらないか、その判断に悩むかもしれませんが、「手を洗うときは必ず石けんを使う」必要があるかどうか、今一度考えて、可能であれば石けんを使う回数を減らしていくようにするといいでしょう。

3 アルコールウェットシートでの 手の消毒はできるだけ避ける

手についたウイルスや雑菌を取り除くために使うアルコール製品には、スプレー、ジェル、ウェットシートタイプなどがあります。どれも使うことで手の皮脂を分解してしまうという作用もあるのですが、なかでもウェットシートタ

イプは、肌を摩擦するため、より一層肌をかさつかせてしまう原因にもなります。できるだけ避けるようにしましょう。

4 水仕事をするときは、ゴム手袋を

食器洗い、トイレや浴室掃除など水仕事をするときは、ゴム手袋を使いましょう。

5 クリームや軟膏で 肌を乾燥させない

手あれを起こさない、悪化させないためには、水溶性の保湿成分が蒸発していかないように、油分でカバーしておくことが大事です。ハンドクリームをできるだけために塗りましょう。

皮膚が切れてしまったときは、切れた部分に軟膏をたっぷり塗り、ガーゼを巻いて、保護しておきます。テープを使った湿潤療法は治療法のひとつとして優れた効果を出すケースもありますが、手あれの傷の場合は、雑菌が増えて感染症を起こしてしまうこともあります。

ゆらぐ肌

肌が乾燥したり、かゆみが出たり、くすんできたり……肌の調子がゆらぐとき、どのようなケアが必要なのか、考えていきましょう。

肌がゆらぐのは花粉のせい？

秋にはブタクサ、ヨモギなどの花粉、春にはスギ、ヒノキなどの花粉が多く飛ぶようになると、「花粉のせいで肌の調子が悪い」という悩みでクリニックを訪れる方がいます。そのような方々に対してアレルギー検査（IGE抗体検査）を行うと、ある花粉について陽性と結果が出る方もいれば、どの花粉に対しても陰性の結果が出て「花粉が原因ではないかもしれないですね」とお伝えする方もいます。

そもそも、肌の調子が悪くなる原因はひとつだけではありません。花粉もあれば、黄砂やそれに付着して飛んでくる化学物質もあり、マスク、エアコン（肌を乾燥させる）、間違ったスキンケアや、肌を触る癖などもあります。しかし、それはすべて「肌の刺激」となる要素であり、もともと肌は乾燥していて肌のバリア機能が充分働いていない状態であるからこそ、これらの刺激に対して反応し、炎症が起きたり、かゆみが出たりして、肌の不調を感じるようになるのです。つまり、肌のゆらぎを感じるときは、「肌はまだ十分な保湿ができていない状態」にあるのです。

マスクは肌を痛める？

マスクをしていると、どうしても触れる部分の肌をマスクが擦ってしまうため、角質に刺激を与えることになります。また、蒸れや過剰になりやすい皮脂分泌により、マスクに隠れているニキビが治りにくくなったり、増えてしまったりすることがあります。長時間マスクをした日は、いつもよりもていねいなクレンジングと洗顔で脂汚れを落とし、保湿をしっかりと行うようにしましょう。



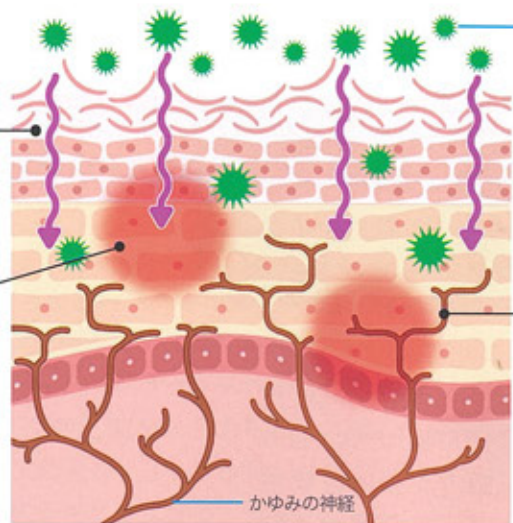
肌の炎症やかゆみが起こっている状態

01

肌が乾燥すると、表皮にある角質が乱れ、バリア機能が低下する。

02

バリア機能が低下することにより、アレルギーなどが侵入し、刺激を受け、皮膚の中で炎症が起こってくる。



アレルギー
(ダニ、ハウスダスト、
化学物質など)

03

皮膚の中での炎症が繰り返されることで、かゆみの神経がのびてきて、強いかゆみを感じるようになってくる。

かゆみの神経



保湿効果を高めるための「クレンジングと洗顔」

十分な保湿を目指すためには、どうしたらいいのでしょうか。ポイントはふたつ。
ひとつめは、クレンジングと洗顔でしっかりと汚れを取り、その後の保湿効果が充分発揮できるようにしておくことです。肌に汚れが残った状態で保湿化粧品を使っても、肌に浸透していく率が低くなります。

肌の汚れを落とすときに守りたいこと

01 朝の洗顔は、水だけでなく洗顔料を使い、寝ている間に分泌される皮脂を落とす。

ニキビ肌の人や、湿疹があり軟膏を塗っている人、乾燥が激しい人は、朝も夜も、クレンジング料と洗顔料を使ってダブル洗顔*をする。(肌に余分な油を残さないため。乾燥が激しい人は、クレンジング料を使うことで乾燥した部分に油分が加わり、肌の状態が均一になるため、洗顔をしたときに肌を守ることができます)

02

*ダブル洗顔とは？
クレンジング料と洗顔料を使った洗顔方法を「ダブル洗顔」という。クレンジング料で皮脂やメイクの汚れなど油汚れを肌から浮かせて洗い流したあと、残りの油分と汚れを洗顔料で落とす。

03

クレンジング料は含まれる油分が、洗顔料でさっぱり落とせる程度のもを選ぶ。(乳液タイプがおすすめ。オイルやクリームタイプは、ダブル洗顔をしても肌に油が残しやすい)

04

洗顔料は洗ったあと肌がヌルヌルしたり(洗浄力が足りない可能性がある)、つっぱり過ぎたり(洗浄力や脱脂力が強い可能性がある)するものは避ける。合成界面活性剤の量が少ない固形タイプの、洗いあがりの肌がキュキュツとするタイプがおすすめ。

保湿は「今の肌」に合わせる

十分な保湿を目指すためのポイント、ふたつめは、今の肌に合わせた保湿を行うことです。とくに肌のゆらぎを感じるときは、「肌がまだ十分な保湿ができていない」状態にあるので、保湿化粧品の選び方、使い方をもう一度確認しましょう。

保湿のときに守りたいこと

01 保湿効果の高い化粧水と美容液をセットで使う。(脂性肌やニキビ肌の人には、オイルフリー処方タイプがおすすめ)

02 美容液を塗ったあと、まだ肌の乾きを感じるときは、美容液の重ね塗りをします。

03 皮脂の量が多い人も保湿は必要。保湿が充分でないために、肌を守ろうとして皮脂が活発に分泌されることもあるため、秋になって皮脂量が増えたと感じたら、美容液(オイルフリー処方)を重ね塗りするなどして保湿をしっかりと行う。

04 保湿タイプの化粧水、美容液を塗ったあとも肌の乾燥が気になるときは、乾く部分中心に保湿クリームを塗る。シワが気になる人は、保湿クリームの前にレチノール配合乳液を顔全体に塗る方法もおすすめ。

05 肌の乾きが気になるときのスペシャルケアとして、バスタブ中でのフェイスパックがおすすめ。ローションマスク用のシート(ドラッグストアなどで購入可能)に保湿タイプの化粧水を含ませてから顔の上に乗せ、バスタブに入る。3~5分後にマスクを取り、手で軽く化粧水をなじませる。湯気のスチーム効果により肌がやわらかくなるため、保湿効果アップが期待できる。



皮膚科医まのえいこが開発した『Dr. マノスキンケアシリーズ』は、ニキビなどのトラブルがあっても使うことができる、肌にやさしい化粧品です。

毛穴の汚れにまでアプローチすることで 透明感のある肌に

肌の汚れを落としているつもりでも、余分な皮脂やメイクの汚れなどが残っていて、肌をくすませていることがあります。スキンケアの基本は、「肌の汚れはすっきりと落とす」そして「しっかり保湿をする」ことにあります。そこで、皮膚科医まのえいこは、クレンジングは肌にやさしく毛穴の汚れなども浮き上がらせるミルクタイプにこだわり、洗顔料は汚れをすっきりと落としながらも肌への刺激が少ない固形タイプにこだわりました。このふたつで、毎日の汚れをすっきり落として、透明感のあるクリアな肌に近づきましょう。



①クレンジング/バイオセラム クレンジングミルク 150g 5,000円(税込)
天然ミネラルオイル配合の、乳液タイプのクレンジング料。メイクの汚れや皮脂を無理なく浮き上がらせ、洗い流して落とします。洗い流したあとの肌に油分を多く残さない処方のため、その後の石けん洗顔ですっきりと落とすことができ、ニキビやシミの予防にも最適です。ノーメイクで過ごした日や朝の洗顔にもぜひご使用ください。

②ソープ洗顔/バイオセラム ソープ 80g 2,000円(税込)
肌に負担をかけることなく、汚れや古くなった角質や余分な油分をしっかりと落とす固形洗顔料。きめの細かい泡立ちでさっぱりとした洗い上がりです。ホホバオイルとNMF(天然保湿因子)が肌のうるおいを守り、甘草エキスがニキビや日焼け後の炎症をやわらげます。

保湿成分をリッチに配合した化粧品で うるおいとハリのある肌に

保湿は毎日の積み重ねが大事です。保湿力の高い成分をたっぷり配合して、うるおいとハリのある肌へと導くモイストシリーズ3点(化粧水、美容液、クリーム)を、毎日の保湿ケアにおすすめします。洗顔後の肌にモイストアクア(化粧水)を塗り、モイストエッセンス(美容液)を重ねます。乾燥が気になる部分にはモイストAAクリーム(保湿クリーム)を重ね塗りしましょう。アトピー肌の方にも安心してお使いいただけます。

①保湿化粧水/バイオセラム モイストアクア
150ml 10,000円(税込)

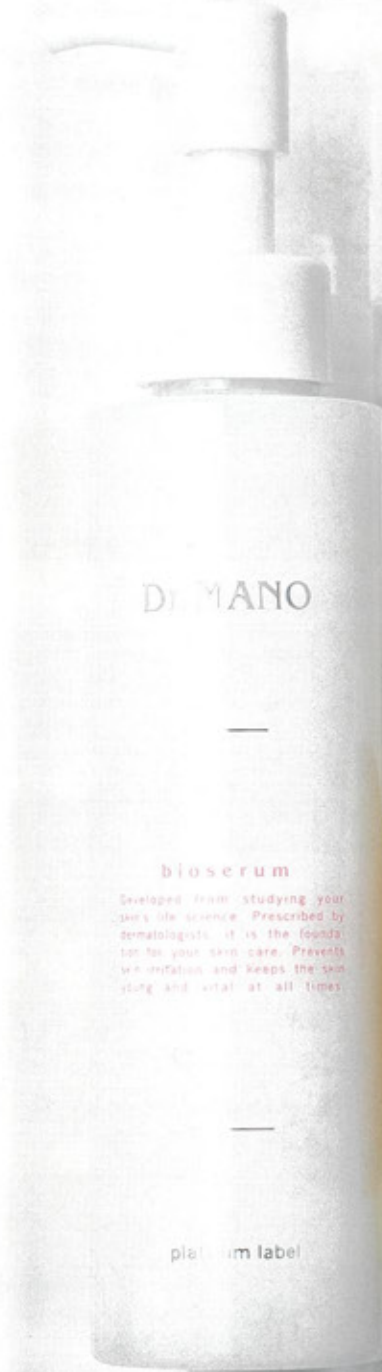
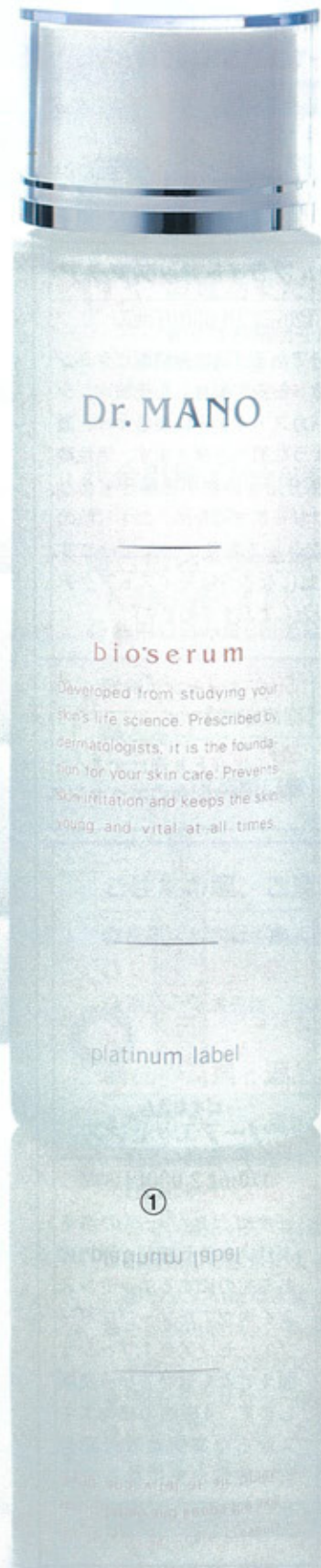
美容液のような贅沢なテクスチャーの化粧水。高い保湿力のあるヒyaluron酸をバランスよくリッチに配合。肌に水分を補給しながら小ジワに働きかけて、シワが目立たないハリのある肌へと導きます。リラクゼーション効果のあるフローラル系の香りも楽しめます。オイルフリー処方のためニキビ肌や脂性肌の方にも安心してお使いいただけます。

②保湿美容液/バイオセラム モイストエッセンス
30ml 12,000円(税込)

高保湿でハリとツヤにアプローチする美容液。純度の高い保湿成分ヒyaluron酸をたっぷり配合。乾燥やシワにアプローチして、うるおいやハリのあるもっちりとした肌へと導きます。オイルフリー処方のため、ニキビ肌や脂性肌の方にも安心してお使いいただけます。

③保湿クリーム/バイオセラム モイストAAクリーム
25g 20,000円(税込)

保湿に関わるセラミドを補い、ハリのある肌へと導く高機能クリーム。肌の収れん、血行促進効果のあるシラカバエキス、肌をやわらかくするエラスチンなど有効成分をたっぷり配合。肌の弾力を取り戻すように働き、シワなどの肌老化にアプローチします。すべての肌質の方にお使いいただけますが、ニキビ肌や脂性肌の方は乾く部分にのみお使いください。アイクリームとしてもご利用いただけます。



Dr. マノスキンケアシリーズご購入方法

「Dr. マノスキンケアシリーズ」などのご購入申し込み・ご質問については3つの方法があります。ぜひ以下をご覧ください、お申し込みください。

01 インターネットによるご注文

Dr. MANO Beauty Online Shop
<https://dr-market.com>

お支払い方法

ウェブサイトでご確認ください

オンラインショップには、まのえいご医師監修による「スキンケアの基本」や「肌悩み別のスキンケアテクニック」などについての情報も掲載しています。ぜひ、アクセスしてみてください。

02 Dr. マノメディカルサロンにてご購入

Dr. マノメディカルサロン
 Tel: 03-3447-2256

(定休日 月・日曜日、祝日)

東京都渋谷区恵比寿1-8-1 サン栄ビル5F

お支払い方法

サロンにて現金またはクレジットカードでお願いします

03 お電話またはFAXによるご注文(ご質問) ☎0120-246-380 10:00~18:00

まずはお電話ください。FAXでのご注文をご希望の方には、FAX専用注文書をFAXでお送りいたします。

定休日 月・日曜日、祝日 携帯電話からでもご利用いただけます。

*お客様情報(ご登録名やご住所等)の変更のご連絡も、こちらのフリーダイヤルでお受けしております。

お支払い方法

代金引換：代金引換の宅配便にて、ご注文後2~3日以内に商品をお届けいたします(火~金曜日午後3時まで、土曜日の正午までのご注文につきましては、当日の商品発送とさせていただきます)。

銀行振込・郵便振替：ご入金確認後、2~3日以内に商品をお届けいたします(郵便振替の場合は、ご入金後お届けまで若干の日数をいただきます)。

◎お申し込み後8日を経過してもご入金のご確認ができない場合は、オーダーをキャンセルさせていただきます。

銀行振込

【振込口座】三菱東京UFJ銀行 恵比寿支店 普通口座1353770 カ)ドクターマノ メディカルラボ

郵便振替

【振替口座】00190-6-152734 カ)ドクターマノ メディカルラボ

振込先

ご注文の際、ご注意ください

- ◎ 配送手数料は、購入金額が5,000円未満の場合は1,000円、5,000円以上の場合は無料となります。
- ◎ 日・月・祝日の翌日配達指定はできませんので、ご了承ください。
- ◎ 商品の発送先は、日本国内に限らせていただきます。◎ 天候や交通などの影響で、配達が遅れる場合がございます。

商品の交換・返品、返送について

- 商品がお手元に届きましたら、すぐに「ご注文通りの商品が揃っているか、破損していないか」をご確認ください。商品の製造、発送には万全を期しておりますが、万一、お届けした商品に不備があった場合は、すぐにお客様相談窓口(☎0120-246-380)までご連絡のうえ、8日以内にご返送ください(送料は弊社負担とさせていただきますので、着払いにてお送りください)。直ちに、代替の商品をお送りいたします。
- お客様のご都合による返品・交換は、商品到着後8日以内とさせていただきます(ただし、未開封・未使用の場合に限らせていただきます)。また、送料はお客様のご負担とさせていただきます。
- ご返品の際は、ご発送された記録・証明が残る形でお送りください。それ以外の形で発送された場合の、紛失や誤配達などの事故については、弊社では責任を負いかねます。
- 「組み合わせセット商品の一部返品」についてはお断りさせていただくこともございます。
- お受け取り辞退・ご不在など、お客様のご都合により商品が戻ってきた場合の返送料は、お客様にご負担いただきます(なお、原則として、発送日より6日間は宅配業者でお預かりしています)。

返送先：〒334-0056 埼玉県川口市峯460番地 ミナモト倉庫株式会社

レチノール配合乳液

肌の保水力を高めることでシワを改善するように働く乳液



バイオセラム レチナエッセンスミルク

30ml 15,000円(税込)

シワ改善効果のあるレチノール(ビタミンA誘導体)を中心に、ヒyaluron酸、スクワラン、ホホバオイルを高純度で配合した乳液。角質層の保湿性を高め、柔軟にすることで、シワ改善へとアプローチします。化粧水、美容液を塗ったあとに重ねて塗ると効果的です。

美白美容液

ビタミンC誘導体配合。高い美白と保湿効果で透明感のある肌に



バイオセラム ブライトアップエッセンス

30ml 12,000円(税込)

美白成分である「活性持続型ビタミンC誘導体」を安定配合。保水力の高いヒyaluron酸も贅沢に配合した美容液。シミ・ソバカス・くすみに働きかけながら、肌のみずみずしさもキープ。オイルフリー処方のため、ニキビ肌の方にも安心してお使いいただけます。(美白が気になる方はモイストエッセンスの代わりとしておすすめ)

美白化粧水

ビタミンC誘導体配合。美白効果がシミやくすみに働きかける



バイオセラム ブライトアップアクア

120ml 10,000円(税込)

美白成分である「活性持続型ビタミンC誘導体」を安定配合した化粧水。シミ・ソバカス・くすみに働きかけ、透き通るような肌へと導きます。活性酸素と皮脂分泌を抑制する働きもあり、オイルフリー処方のため、ニキビ肌の方にも安心してお使いいただけます。(美白が気になる方はモイストアクアの代わりとしておすすめ)

UVファンデ

ノンcomedジェニック。汗に強いUVカットファンデーション



バイオセラム ファンデサンプロテクト AB

30g 4,000円(税込)

紫外線A波・B波をしっかりはね返す超微粒子酸化チタン(紫外線散乱剤)配合。ノンケミカル処方活性酸素を除去する天然ビタミンEも配合。さっぱり処方だからニキビ肌のファンデーションとしても使えます。汗と水に強いウォータープルーフタイプ。SPF20・PA+。

日焼け止めクリーム

ノンケミカル処方。肌にやさしく強い紫外線もカットするクリーム



バイオセラム サンプロテクト AB

30g 4,000円(税込)

紫外線吸収剤を使用しないノンケミカル処方の日焼け止め。紫外線A波・B波をしっかりはね返す超微粒子酸化チタン(紫外線散乱剤)を高濃度で配合。なめらかに伸びてしっとりとした使い心地。敏感肌の方にも安心してお使いいただけます。SPF30・PA++。

整肌化粧水

洗顔後に使用することで化粧品成分が浸透しやすい肌に整える



バイオセラム スキンベースアクア

200ml 2,500円(税込)

弱酸性の肌を中和し、やわらかくするための有効成分を配合した角質軟化水(整肌化粧水)。洗顔後に使用することで、次に使う化粧品の有効成分をより取り込みやすい状態に整えます。Dr. マノメディカルサロンのエステケアで長年使用してきた化粧水です。

エッセンス洗顔

ソープの泡をしっとり泡にする保湿成分配合のエッセンス



バイオセラム ソープエッセンス

110ml 2,000円(税込)

バイオセラムソープの泡を、よりいっそう細かく弾力のあるものにするエッセンス。よく泡立てたソープにソープエッセンスを1プッシュ加えてよく混ぜてから洗顔します。4種類の植物エキスからなる保湿成分配合。肌の乾燥が気になる方に、とくにおすすめです。

「クラス会までにたるみをなんとかしたい」

半年後に開かれる10年ぶりのクラス会の便りが届き、「久しぶりに同級生たちと会う日までに、肌のたるみをなんとかしたい」という思いで、美容皮膚科を訪れる方がいます。当クリニックとサロンでは、このようなご相談を患者様からいただく、まずは肌の状態を把握し、皮膚科の医療とともにその方に合う美容医療のメニューをおすすめしています。

たるみで悩んでいる方にもっともおすすめしているのは、筋肉のゆるみを引き締めて、肌をリフトアップする「ドクターズハイフ」、「スーパーリフト&ホワイト」、「タイトニング」です。ダウンタイムはほとんどありません。それぞれの特徴をご紹介します。たるみで悩んでいる方は、ぜひDr.マノメディカルクリニックでご相談ください*。

*美容医療として行われる治療は、信頼できる医師がいるクリニックで受けようようにしましょう。

ドクターズハイフ

高密度焦点式超音波を皮膚（筋膜に届かせる）に照射する「ウルトラセルQプラス」を使用した、医療機関のみで受けられる施術「医療ハイフ（HIFU）」です。コラーゲンや線維芽細胞等を新生・活性化し、高い引き締め効果が得られます。まぶたの重みも改善され、目もとがすっきりとします。さらなるリフトアップや、効果の維持を望まれる方には3カ月ごとにお受けいただくことをおすすめします。



ドクターズハイフに使われる治療機「ウルトラセルQプラス」。
© Jeisys Medical Inc.



施術時はわずかな熱感があります。麻酔なしでの施術が可能です。医師が施術します。



「ウルトラセルQプラス」は、SMAS（筋膜）まで非侵襲で効率よく熱を与えることができ、筋膜の引き上げが可能ことから「ドクターズハイフ」は、「切らないフェイスリフト」とも呼ばれています。

スーパーリフト&ホワイト

特殊ブレンド波を肌作用させることで、深層筋を鍛え、表情筋を強化し、たるみにアプローチする「PNF」。これをメインに、毛穴の汚れを取り除く「ステップ吸引」やビタミンCを導入する「イオン導入」などを組み合わせた、リフトアップと透明感のある肌の実現のための施術メニューです。



STEP 1 カウンセリング



STEP 2 クレンジングとソープでダブル洗顔



STEP 3 角質軟化剤パック & スチーム



STEP 4 ステップ吸引



STEP 5 PNF (特殊ブレンド波)

高濃度活性持続型ビタミンC誘導体を肌に塗布した後、特殊ブレンド波で肌の奥まで導入させながら、深層筋を活性化。肌にハリと透明感を出します。



頭や首、目もとのたるみ改善にもアプローチします。



STEP 6 ビタミンC誘導体イオン導入



STEP 7 スムースジェルで鎮静パック

タイトニング

医療用の治療機BBLにより特殊な波長の光を照射してリフトアップする「タイトニング」。これをメインに、毛穴の汚れを取り除く「ステップ吸引」やビタミンCを導入する「イオン導入」などを組み合わせた、アンチエイジング効果の高い施術メニューです。



STEP 1 カウンセリング



STEP 2 クレンジングとソープでダブル洗顔



STEP 3 角質軟化剤パック & スチーム



STEP 4 ステップ吸引



STEP 5 特殊な光を照射

BBLにより特殊な波長の光を照射します。



光を連続照射していきます。



STEP 6 ビタミンC誘導体イオン導入



STEP 7 スムースジェルで鎮静パック



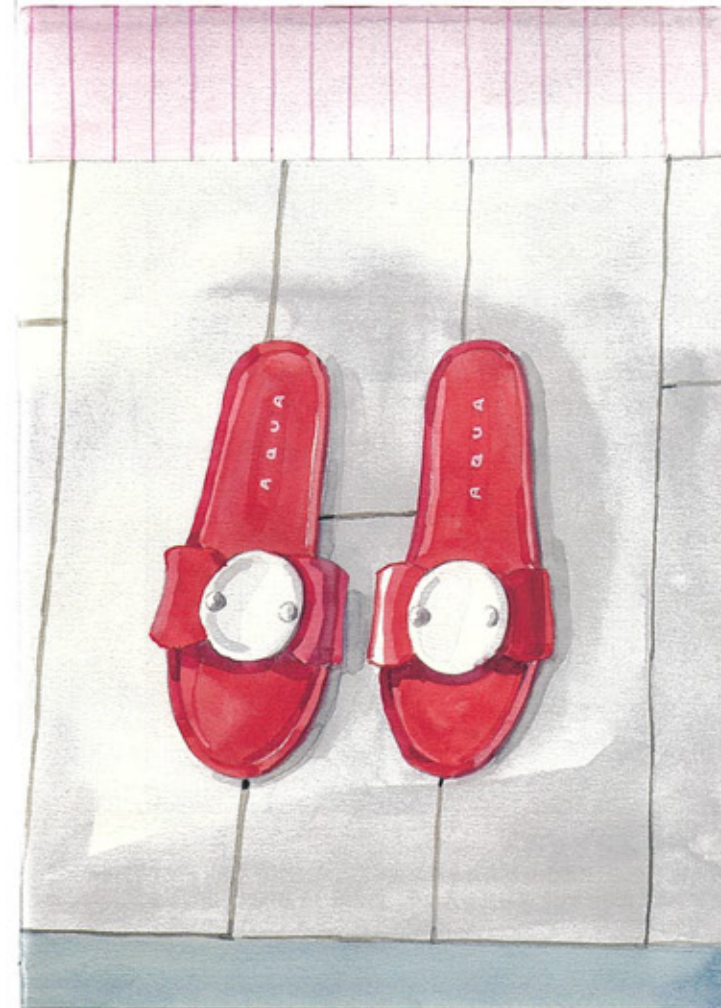
STEP 8 保湿仕上げ

片足立ちで靴下を履けない

私は運動が大嫌いです。ゴルフだけは長く続けましたが、それも更年期障害と両手の腱鞘炎の発症をきっかけに、やめました。その後、父の介護をすることに。70代になっても大型のオートバイを楽しんでいた父がちょっとしたときにふらつく姿を見て、「あんなに鍛えていたのに、衰えるんだ……」と思っていたところ、シヨックな出来事が起こりました。片足立ちになったときに体がふらついて、靴下を履くことができなかつたのです。

体を鍛えることが必要だと感じ、エアロビクスを始めました。しかし、膝を守るためには、自分に必要な運動はこれではないと気づき、アクアビクスに変えました。今はアクアフィットという水中で行う運動も加えました。浮力を利用する運動なので、膝は充分守られ、インナーマッスルにも有効です。

私は50メートルも泳げず、どちらかというとプールは好きではなかつたのですが、とにかく体を鍛えなくては、という思い



が強かつたので始めてみると、これが自分に合っているように感じました。フローティングボールに乗って自転車を漕ぐような動きをしたりするのですが、最初はうまくできなかったことも、だんだんとできるようになってきて、体幹が鍛えられていることを実感しています。

同じころに、ピラティスも始めました。とってもゆるやかな動きで、これで鍛えられているのかな、と思うほどなのですが、始めてから1カ月半くらいいたときに、ゴルフのときに痛めて長い間付き合ってきた左下枝の痛みがなくなっていることに気づきました。いろいろなことを試しても治らなかつた痛みだったので、これは続けてみたほうがいいと思い、レッスンを続けて受けるようにしています。

今では、立ったままでも靴下を楽に履くことができるようになりました。

カバーストーリー



いくらか片付いていない部屋は魅力的。さつきまで何かしらしていた人の気配を感じるからだ。そこに流れている曲や香りを想像して、見えないものを描く。絵を観た時、居た人の輪郭が微かに頭の中で揺れる。あなたにはどんな人が見えるかな？

イラストレーター
飯田 淳

Profile

東京生まれ。多摩美術大学グラフィックデザイン科卒業。ハイブランドから、カジュアルブランドまでのファッションイラストレーションのほか、ロゴデザイン、テキストスタイル、広告、エディトリアル、パッケージ等、幅広いジャンルで活躍。代表作品に、HERMÈS Collection Homme Automne-Hiver 2008 INVITATIONのイラストレーション、THE CONRAN SHOP 2007年と2008年のオリジナルイラストギャラリー、雑誌『GINZA』のロゴデザインなどがある。原宿のハンカチーフセレクトショップ「パルトゥーズ」をプロデュース。文化学園大学、東京家政大学、戸板女子短期大学、創形美術学校、パレットクラブ講師。 <https://jun-iida.com>



JUN IIDA EXHIBITION
Sunny, occasional Rain
2023.8.25(土)~7.2(日) 11:00-19:00 (7.2(日) 11:00-17:00)

飯田淳さんの個展は、白金「東京妙案ギャラリー」にて毎年初夏に開催されています。2023年のテーマは「Sunny, occasional Rain」「晴れ時々雨」。上は個展ご案内のポストカード、右の2点は個展作品です。



お肌のこと、施術に関するご相談・ご予約は
Dr.マノメディカルクリニック・メディカルサロンまでお気軽に

Dr. マノメディカルクリニック
Tel: 03-3447-3313

火曜日 10:00~13:00
水~金曜日 13:00~(予約制。12:30までにお電話ください)
土曜日 10:00~12:00
休診日 月・日曜日、祝日



Dr. マノメディカルサロン
Tel: 03-3447-2256 (予約制)

火~土曜日 10:00~18:00
定休日 月・日曜日、祝日



Instagram



LINE 公式アカウント

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿
1-8-1 サン栄ビル5F
JR 恵比寿駅西口・東京メトロ日比谷線
恵比寿駅1番出口より徒歩約2分
<http://drmano.co.jp>

まのえいこ

Dr. マノメディカルクリニック院長。杏林大学医学部卒業。

JR東京総合病院皮膚科医長を経て、1987年に『Dr. マノメディカルクリニック』を設立。「皮膚科専門医による美容医療」をコンセプトに、「ただ治すだけでなく、より美しく治すこと」を目的とした、心と体のトータル美容を実践。皮膚科専門医。日本皮膚科学会正会員、フォトフェイシャル研究所所長。



INFORMATION

Dr. マノメディカルサロンでお使いいただけるギフトカードを進呈

日頃の感謝を込めて、
Dr.マノメディカルサロンでご使用いただける
ギフトカード(有効期限2024年3月15日)を
プレゼントいたします。

ぜひ、この機会に、サロンにおけるメディカル
ケアで、気になる肌の悩みを解消したり、
秋冬の肌トラブルに備えたりしましょう。

¥5,000ギフトカード



ご利用いただけるメニュー

スタンダードケア
スーパークリアライト
スーパーリフト&ホワイト

有効期限2024年3月15日

¥10,000ギフトカード



ご利用いただけるメニュー


フォトセラピー(フォトフェイシャル)
タイトニング

有効期限2024年3月15日

同封されているギフトカードをご使用ください。

*お一人様1回限りのご利用となります。*化粧品、その他の商品のご購入にはご利用いただけません。

次号2024年春夏号は
4月発行予定です

「美肌通信」の無料購読、商品のご注文はこちらまで  0120-246-380

制作：有限会社コミックス・ブランド イラスト：飯田 淳、峯岸右衛門 撮影：古谷利幸 (F-REXon) デザイン：峯岸孝之 編集：早川景子
発行所：株式会社ドクターマノメディカルラボ 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-8-1 サン栄ビル5F 発行者：馬野晃一 発行日：2023年9月30日
© Dr. Mano Medical Labo 2023. Printed in Japan
本書のコピー、スキャン、デジタル化等の無断複製は著作権法上での例外を除き禁じられています。