

時を恐れず、鏡に微笑んでいたい 40代50代の美容バイブル

be-story.jp

# 美ST

[美スト]

11 COVER  
天海祐希さん

November  
2020



優しさも女らしさも抜け感も  
ここで表現自在

目元・眉・おでこ

伸びしろ無限大  
“半顔メイク”を極めよう!

電磁波、ブルーライトとどう向き合う?  
5G時代 オンライン美人になる方法

一瞬も一生も「肌きれい」と  
言われ続けるために——

# 40代からの “肌年齢-10歳” スキンケア 超基本

常識は変わってる?  
結局何が効く?

### 特別付録①

ギネス世界記録®認定  
世界一\*売れている刺すヒアルロン酸

北の快適工房の  
シワ消しパッチ

目元・法令線用

眉間用 Wセット



### 特別付録②

SSTコスメ大賞  
オーガニック賞受賞

N organic Vieの  
基本3点セット







**最速 NEWS!**  
空前の大ヒットマシンが  
グレードアップ、  
日本1号機を初体験

猛暑疲れのくすみ肌を一気にリセット

# 光で顔を洗う Stellar[ステラ]M22で 生まれたての肌に!

マスク生活が長くなると、油断しがちな肌問題。汗、皮脂、湿度、温度差、マスク跡、紫外線がぶれなど今年は今までにないほど肌にとっては過酷な状況。マスクを外したときに「あれ?」と言われないためにも肌活はマスト。今月は8年前に大ヒットしたM22の進化版・ステラで光治療の復習を。

**美ST読者の定番治療、光治療の最終形  
ステラの効果と適応を河野先生に伺いました**

20年前、美容医療が日本に定着しはじめた頃にデビューしたのがフォトフェイシャル。レーザー治療後のようにテープも必要なくシミが自然に剥がれ落ちるのが衝撃的でした。そしてこの20年の間に3段階の変化を経て進化系フォトフェイシャル・ステラが登場。肌悩みや状態により波長、照射時間(最短3ms e.c)、エネルギー量を細やかに調節でき9種類のフィルターを使い分ければシミ、ソバカス、赤ら顔、毛細血管拡張症、色黒の人のシミ、肝斑併発部位のシミ、肌質改善、ニキビの赤みや炎症、赤ら顔などに対応。また光を



東海大学医学部  
外科学系形成外科  
准教授 河野太郎 先生

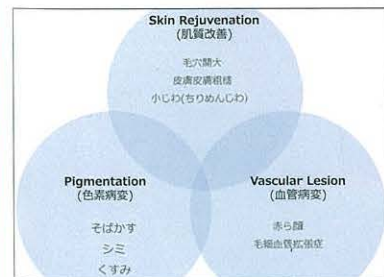
海外からも日本を代表するレーザー業界のバイオニアとして広く認知されている河野先生。最新機種がいち早く導入される銀座院では日本初の治療にも積極的にあたっている。

1〜3つの波形に分割しての照射が可能であり、光の強さが均一なため、火傷などのリスクを最小限に抑えながら効果を最大限に発揮、病変部位に効率的に熱を伝えられます。



2000	2003	2010	2019
NatuLight™の発売開始 ※2001年 業界承認	LumenisOne™の発売開始 ※2013年 業界承認	M22™の発売開始 ※2013年 業界承認	Stellar M22™の発売開始 ※日本初導入

ナチュライト、ルミナスワン、M22、ステラと日本で唯一無二のフォトフェイシャルは美容医療の発展と共に進化中。「光で顔を洗いたい」人がいつの間にか急増し、美容クリニックの敷居を下げた立役者。



毛穴や小ジワなどの肌質改善、赤ら顔や毛細血管拡張などの血管病変、そばかすやシミ、くすみなどの色素病変にマルチに適応。回数を重ねれば重ねるほど、複合的なスキントラブルを改善してくれ、肌艶やハリ感にも◎。

2016年美ST1月号



20年に及ぶフォトフェイシャルの歴史は美容医療の歴史でもあるんです

最新フォトフェイシャルは定期的に肌を洗いたくなる美肌ルーティン

## Stellar M22

一世を風靡したあの流行から10年、新たな光治療ブームが再スタート!



赤ら顔や毛細血管拡張症が改善すると印象もバツと明るくなりますよ



より完璧に、より細やかに。患者満足度のためにデザイン変更

今回、ライトガイドの形が人間工学に基づいたデザインに変更されました。治療領域の視認性が向上され、より細やかな治療がしやすくなったことから治療結果も期待度大。

操作画面もよりワイドに使いやすくなった新設計

患者さんのスキントイプを瞬時に判断し、治療方針を決定後、9種類のフィルターからセレクトしてレイヤード照射。オーダーメイド光治療の醍醐味です。



SPOTの面積



施術部位の面積や状態に合わせて全顔[LARGE]、スポット[SMALL]、高出カスポット[6mm]の3種類の中からチップを選択。

波長の種類



515nm、560nm、590nm、615nm、640nm、695nm、755nm、Acne Filter、Vascular Filterの9種類がスタンバイ。

読者がやりたい治療 No.1は圧倒的にM22だった4年前

M22ユーザードクターの対談が大反響に。ピーリングを組み合わせたたり、出力が異なったり、パス数が色々だったりと施術法も千差万別。





# ステラ初打ちは最新治療がどこよりも早い 東京皮膚科・形成外科で

生活紫外線による老人性色素斑は老けた印象を与えてしまいます。またハリ感がない肌もコンスタントに光治療を継続すれば肌がシャキッと見えてくるもの。美容医療初心者の方にも導入口として光治療スタートはお勧めです。個人差はありますが、照射時にまったく痛みがないわけではないことも覚えておいて。



「薄いメンソバカスも5日目ぐらいからバラバラと取れ始めました。光治療は絶対に定期的に行うのがお勧め。肌造りは毎日の積み重ね、ピーリングと光治療は私にとってはなくてはならない2本柱。一年に2回の光治療とセルフケアのピーリングを習慣に。」



Vascular Filter  
erで赤ら顔を改善し、  
シミも掃。夏くすみを光  
て洗い流したい!

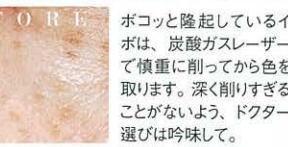
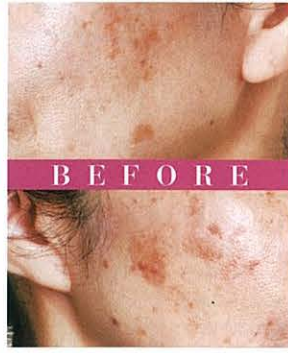
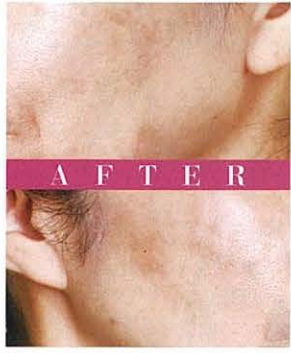


閃光が顔面に奏でるステラの光洗顔を更にモチモチの透け肌にアップデート。多少の痛みは我慢して。



カメラマン  
清水ちえみさん  
(42歳)

すべてのドクターの技術力を把握している美STスタッフイチのご意見番。「光治療はM22がやっぱり最強!なのでステラは楽しみにしていました。施術後1か月ぐらいのハリ感が大好き」



ポコッと隆起しているイボは、炭酸ガスレーザーで慎重に削ってから色を取ります。深く削りすぎることがないよう、ドクター選びは吟味して。



美STライター  
関根実凡(40歳)

ゴングロ時代の名残りで突然シミやくすみが勃発するんです!美白コスメだけでは最近では追い付かなくなり、美容医療の力を借りることに。編集部先輩の先輩ライターが美容医療をうまく取り入れながら若さをキープしている理由が理解できました。

## 東京皮膚科・形成外科

中央区銀座2-11-8ラウンドクロス  
銀座3F ☎03-3545-8000 看護  
師施術¥40,000、ドクター施術  
¥50,000上陸をきっかけに第三次  
フォトフェイシャルブームの兆し。光洗  
顔でダイヤモンドスキンを手に入れた。



最上級美肌を追求する  
患者さんに喜んで頂きたい

東京皮膚科・形成外科 院長  
池田欣生先生



オリジナルプロトコルで  
オーダーメイドステラを提供



TEAM 美魔女  
佐藤美幸さん(38歳)

美STの美肌記事は興味はあるのですが、さて何から手をつけていいのかわかりません(汗)。今回は光治療の体験と聞いて、すごく楽しみ。シミはもちろんですが肌のヨレ感も改善したいと思います。



東京皮膚科・形成外科  
吉澤秀和先生

元ゴングロライターは私です。これから美容医療デビューして頑張ります



ゴングロの後始末はこれから光治療でリカバリーしましょう!

全体的にトーンアップさせたいです!夏くすみが目立ちます



ここのシミ、気になりますか? シミは顔のゴミなので必要ないと思います



鏡を見るのが  
楽しくなった  
1週間



自分が美容医療モデルをやることにドキドキしていたのも束の間、ステラの照射が始まると「みんな、こういうことをきちんとやっていたんだ」と反省しきり。目に見える治療効果は楽しいし、光治療だけに自分に自信が持てた気がします。ステラは定期的に継続してみようと思います。



治療後は  
肌観察が  
楽しい!



最初はあまりシミに反応してなかったのですが、5日目ぐらいからシミ部分の色が濃くなりはじめ、その後、自然に剥がれ落ち、気がつかないうちになくなっていました。またシミはもちろんですが、肌の艶感が半端ないのがかなり嬉しい! 継続すれば確実な自己投資になることを実感中。



# 何もかもできなくていい。 何かができればいい。

東大在学中にはミス東大としてファッション誌に取り上げられ、大蔵省（現・財務省）に入省してからは、女性初のポストを歴任し、ガラスの天井を突き破ってきた片山さつきさん。  
46歳で政界に転身し、アンチエイジング・人生100年時代が政治ポリシーのひとつでもあるという片山さんに、美容から人生のお話までたっぷりとうかがいました。



46歳で財務官僚から  
国会議員に転身  
片山さつきさん  
(61歳)から  
美しき40代への  
メッセージ

国会議事堂を眺めながら、新著「社会課題を克服する未来のまちづくり スーパーシティ」のあとがきを書いたという参議院議員の片山さつきさん。意外にも国会議事堂前での写真撮影は初めてだそう。裏表がなく、明るく前向きで「日本の繁栄や日本人全体が抱える課題を解決しなくちゃいつも思っています」

撮影／興村憲彦  
ヘアメイク／猪狩友介(スリーピース)  
取材／安田真里  
デザイン／ファブ  
編集／和田紀子



# 多忙な身としては ドラッグストアが重宝します。 瞬時に「1位」のものを選り、 性能がよければ使い続けます

片山  
さんの  
美の秘密



パワープレートは自宅だけでなく事務所にも。空き時間に全身運動を

効率よく全身のワークアウトができるのが魅力。少しの空き時間でも乗るようになってから、お腹に筋肉がつき、明らかにへっこみました。人の見る目も変わりますよね。



化粧品の背景が明確で信頼できるものを使いたい

ヒト幹細胞培養液入りのベビーペプチドエッセンスとマスクは、東京皮膚科形成外科池田欣生先生オリジナル。美容液はお風呂上がり、マスクは、大事な人に会う前日に使用。



平成から令和へ。御代替わりの儀式に初めて参列した女性に

令和元年5月1日に行われた「剣璽等承継（けんじとうしょうけい）の儀」に、当時の内閣唯一の女性閣僚として参列。憲政史上初めて三種の神器継承の場に立ち会った女性に。



ヒバの木のネームプレートは職場が変わってもずっと一緒

25年以上前に国有林のヒバの間伐材で作ってもらったネームプレート。財務省、衆議院、参議院……と職場が変わっても、これだけは持ち歩いています。

数年前からツケマをして以来、若返ったと言われるようになりました。着脱可能で、冠婚葬祭時や被災地に行くときは外せるから便利。エクステは簡単に取れないからTPOに合わせてるべき政治家には不向きですよ。いつも通販で「Ripierれるまつげ」17番のガリーミックスを購入しています。量がまばらで自然に仕上がるので、とても気に入っているんですが、たまにずれて、過去に笑われたことが。国会で質問中に安倍晋三総理が不思議そうに私の顔を見て、そのときはわからなかったのですが、質問が無事終わってトイレで鏡を見たら、ツケマが大きくずれていました。あのときは焦りましたが、その後は相当気をつけています。年齢を経ると奥目になって目が小さく見えがち。ツケマをしない日はヘレ

ナルビンスタインの mascar 「ラッシュユCC」とアイラインで、どちらも上下ともしっかり描くようにしています。  
**スキンケアは夜だけ。運動は足腰お腹の筋トレを**  
10年にアクティブ・エイジング、アンチエイジング、リバースエイジングを考える議員連盟（AAR議連）を立ち上げ、アンチエイジングは政治ポリシーのひとつです。その後「億総活躍」「人生100年時代」と政府の中心的な政策がついてきた感がありますね。不自然に若返らせる発想ではなく、老化解しない仕組みを作ることが前提です。なかでも命の回数券とも呼ばれるテロメアが老化のメカニズムに関わっていることがわかり、いつまでも若々しく

いることは夢でなくなってきました。その頃知り合った東京皮膚科・形成外科総院長の池田欣生先生とはいまだに意見交換をしています。日々のスキンケアも先生オリジナルのヒト幹細胞培養液を用いた化粧品、京都のくみこクリニクの向田公美子先生お勧めのドクターズコスメも使っています。でもスキンケアは夜だけ。夜にしっかりケアしておけば翌日も潤っているの、朝の洗顔後は、BBかCCクリームをつけるだけです。今は3種類をその日の行動によって使い分け。パッチリ塗りつぶしたいときはクレ・ド・ポーボーテのタンククリームエクラカ楽天で購入するトゥヴェールのエッセンスリキッドファンデーション。どちらも肌馴染みが良くてヨレません。太陽の下で長時間働くときはSPF50の常盤薬

品のすっぴんパテミナラルCCクリームを。これは新幹線に乗る前にドラッグストアで購入して使い始めたら、毛穴が隠れてあまりにいいので気に入っています。私のような忙しい者が唯一便利に駆け込めるのがドラッグストア。瞬時に「1位」のものをチョイスし、性能に間違いのないと思えば使い続けます。  
運動は数カ月に1回ゴルフかテニスやる程度で、いつか自宅に卓球台を置きたいですね。卓球は結構な運動量で、企業でもたためる卓球台を会議テーブルにして、終わったら広げて卓球をする会社が増えています。  
あとは自宅でお風呂の後にスクワット20回を2セットやって、パワープレートで腹筋をしています。新幹線の中でも、交互に足上げを100回繰り返





議員会館の自室には、震災時に活躍した強化段ボール製の棚が。震災復興の象徴として、段ボール製ランボルギーニ（ダンボールギーニ）を制作した宮城県石巻市の企業に作ってもらったそう。「3枚重ねで驚愕の強さです」

## かたやま・さつき

'59年埼玉県生まれ。'82年東京大学法学部卒業後、大蔵省（現・財務省）入省。入省後23年間でG7サミット政府代表団員、金融機関監督管理職、主計局主計官など女性初のポストを歴任。'05年衆議院議員総選挙で初当選。'10年参議院議員選挙全国比例区にて自民党トップ当選。'18年内閣府特命担当大臣として地方創生・規制改革・女性活躍推進担当として各種政策に取り組む。現在は自民党総務会長代理。スーパーシティ構想の発案者。

し、常に足腰とお腹の筋肉を鍛えることを意識しています。そうでないとすぐに筋肉が落ちてしまうから。だから意外と足は退化していませんね。

### 料理は調理用食品、健康管理はサプリを味方に

政治家は24時間出勤態勢、休みはほとんどない生活です。その日によって就寝時間も起床時間も変わります。朝ごはんはヨーグルトは必須。特に1個35キロカロリーのガセリ菌SPP株ヨーグルトがお気に入り。あとはパン類に

フルーツ程度。昼は、自民党本部にいるときは毎日カレー。その日によって中身は違いますが、なぜかカレーしかメニューがありません。早く食べられて、お腹に溜まり、栄養があるからなのかな。私はそれにサラダをつけます。夕飯は週の半分は会食で、家にいるときは料理もします。夫婦ともども肉食なので、お肉さえあれば、炒めるか煮るかで、何でも美味しく作る自信はありますね。料理は火の入れ方次第ですよ。長年の経験で失敗もしてきているから今はささっと何でも作れます。一方で、最初もったいない気持ち

からいただき物の断捨離で始めた調理用食品にも助けられています。シチュウの素やキーマカレーの素などは、お料理の立派なベースになります。例えばハヤシライスの素はお肉やお魚のソースにしたり、おでんの素も煮物に使うとか。うまく使うと一流シェフ顔負けの味になるんです。長く生きてきていろんなものを食べていると、これを使うとこういう味になるということがわかってきます。まず外れることはないですね。添加物が気になるなら、味噌と麹だけでやるしかないですよ。でも、それも難しい。ならば時短で美味

しく食べられる調理を優先します。

サプリにも助けられています。爪と髪にもいい「ビオチン」、膝が楽になるサントリーのグルコサミン、血管をしなやかにするカルピスの「しなやかケア」、マルチミネラルなど、3、4種類を常飲。最近飲み始めた「レダの酵素」もいいですね。食べ物でコントロールするのがベストですが、職業柄完璧には難しく、サプリは健康管理のひとつ。おかげで大病も長期入院もなく、更年期の時期も、もっと大変な状況で、何が更年期だったのかわからないまま過ぎていきました。

### 財務省から政界へ。今ある基礎は40代で築いた

40代は輝く楽しい時代でした。前半は官僚として、後半は政治家として活躍できたから、悔いはないです。

東大法学部卒業後は大蔵省で税務署長、主計局主計官などを歴任し、23年間勤めました。その間、何度も選挙に誘われていたのですが、まだ自分が役所でやれる事があるとお断りしていました。私が女性のパイオニアとして、ある所まで道を開かなきゃと思っていました。しかし、次第に世の中が「政治主導」になり、政策を通すなら政治に行くしかないのかなと感じ始めていた矢先、郵政民営化解散で小泉純一郎元総理からお誘いを受けました。まさに機が熟して、46歳で衆議院議員総選挙に出馬。突然の選挙なのに火事場のバカ力を出せたのは、財務省時代に相当ハードな仕事をこなし、体力気力ともやり切れるという自信があったか



# 人はやっぱり見かけが8割。 内面が変わると外見も変わる。 生きるのに賢い人は、 眼光が鋭くて素敵です



## 40代のころの私

46歳で長年勤めた受着のある財務省を退官し、政界へ大きく方向転換。業界が変わり、転職したような感覚でした(笑)。上は、政治家になった年、『美ST』の姉妹誌『STORY』'06年5月号の変身企画で、浅井佳代子さんに撮影していただいたもの。



らです。でも想像以上に大変で、振り返るとよくやったと思います。静岡から出馬し、いわゆる地元縁のない落選候補だから誰からも手伝ってもらえず、真夏の炎天下の浜松を街頭演説をしてひたすらぐるぐる回り、必死で走りぬいたら当選しました。経済産業大臣政務官に就任し、翌年は広報本部長代理兼広報局の任務を与えられました。ただ、その後、あまりにも何もかもがうまくいったので、知らず知らずのうちに本来踏むべきプロセスを飛ばして、地元を疎かに。1年経って地元に戻ると、相手が地固めをしていて、私の後援会作りは大変でした。同時に自民党の人気も落ち、政権交代が世の中のスローガンになっていきました。'09年の選挙では、内心、何をやることも駄目だなと感じたけれど、小泉チルドレンの筆頭として選ばれた以上、その役割を果たそうと頑張ったし、戦いました。けれど落選。50歳でした。自分も苦しかったけど、協力してください

たみなさんをどうしよう? と本当に悩みました。各々行先が決まったときは心底ほっとしましたね。私自身はその年の暮れ、浜松駅前で「さつきカード」と書いた後援会会員証を1枚千円で売りました。そうでもしないとやる気がわかってもらえないと必死だったんです。結果、27枚も買っていただけ、「あつイけるな」と思いました。

## 子どもを諦めたからこそ 法律や制度を残したい

大蔵省に入省して以来、ずっと結婚したい気持ちがありました。当時の大蔵省は特殊で、出世する代わりに私生活はないのが当たり前の世界。しかも女性で、まともに結婚生活ができるのかなと思いつき、当時の適齢期ギリギリの27歳で見合い結婚したら大失敗。それまでは、結構モテたし、男女関係で不幸なことってなかったんですよ(笑)。

実は選挙の終盤に小泉元総理が応援に来てくださったんです。でもどうやっても勝てないくらいに差があつて。すると、小泉さんが私の後援会長に「片山さんは今まで見た議員の中でいちばんできる人。だから見捨てないでくれ」とおっしゃったと言います。それから後から聞いたときは胸がいっぱいになって、ほんとに有難かつたですね。絶対に政治に戻ると決意して、結果翌年の選挙で復帰しました。

それが結婚直後から不幸の連続。半年で家を出て、29歳でようやく離婚。恋愛結婚なら破れた後に良い思い出も残るでしょうけど、私の場合は悪い思い出しか残らない結婚でした。再婚は難しいだろうと諦めていた頃、今の夫と再婚して、やっと私も人並みに自然に恋愛結婚できました(笑)。31歳でした。そのときから人生が始まった感じ。今振り返ってもいちゃばん楽しかったのは新婚時代。今でも夫婦仲は良く、桂由美先生に結婚30年の真珠婚カップルに選んでいただき、2月にショーに出たのが良い記念になりました。

## 裏表のない性格が 運を運んできてくれる

子どもも欲しかったのですが、自然にはできなくて、不妊治療を始めたのが38歳。何度も体外受精をしましたが、着床しても流れてしまう。37歳以降は卵子は老化することを初めて知りました。今は当たり前の事実ですが、20年以上前に認識している人は少なかつたですね。それでも、42歳まで頑張つて、残された手段は代理出産しかないと言われて夫婦で話し合い、保守的かもしれないけれど、やめることにしたのです。涙が涸れ果てるまで泣いて、子どものいる人生を諦めました。その代わり、子どもを残せない分、ますます仕事をし、世のため人のためになる法律や制度を残そうと決意。その気持ちは今も変わりません。

子どもも欲しかったのですが、自然にはできなくて、不妊治療を始めたのが38歳。何度も体外受精をしましたが、着床しても流れてしまう。37歳以降は卵子は老化することを初めて知りました。今は当たり前の事実ですが、20年以上前に認識している人は少なかつたですね。それでも、42歳まで頑張つて、残された手段は代理出産しかないと言われて夫婦で話し合い、保守的かもしれないけれど、やめることにしたのです。涙が涸れ果てるまで泣いて、子どものいる人生を諦めました。その代わり、子どもを残せない分、ますます仕事をし、世のため人のためになる法律や制度を残そうと決意。その気持ちは今も変わりません。

唯一褒められるのが裏表のない性格。裏でねちねち言うことは絶対にしないし、加えて前向きでいるからこそ、運もやってくるのだと自負しています。私は何より日本が好き。日本人であることに誇りを持って、日本がもっとよくなるようサバイバルしてほしい、その信念が私を衝き動かす源です。

健康に自然体で。片山さんが40代に伝えたいこと。今の日本は、ほとんどの方がそう悪い人生にはならないような国の体制にはなっています。でも、それには自分が健康で自分のペースを守れていることが大切。偉い人でも何もかもできるはいないし、自然体で健康で自分の居場所があることが大切だと思います。