

お金がふえる10のルール／1日5分の美脚習慣

# 日経 WOMAN

[日経ウーマン]

7 July 2015  
No.383  
特別定価670円

1週間で脚が変わる!  
疲れ・むくみが  
取れる  
美脚ケア

■フランス流  
仕事と人生の楽しみ方

# お金が ふえる人の 10のルール

連載 &  
interview

池上彰  
増田ユリヤ  
壇蜜  
又吉直樹

オリジナル付録

リニューアル  
2大特典



むくみ取り  
脚やせ  
ストレッチ  
バンド

特別保存版  
マンガ  
貯まる生活!  
入門



貯蓄1000万円  
女子300人の  
お財布調査  
で判明!

一生  
困らない  
貯め方の  
キホン

貯める 貯蓄額×収入別1000万円への最短ルート

節約する 1000万円女子の意外な節約テク

備える 晩婚・晚産・親の介護、いくらかかる?

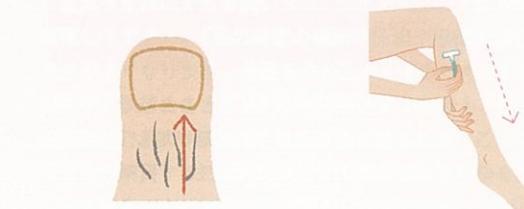
賢く使う 貯め女子選! 無印良品・ユニクロ・ZARAの逸品

Cover model  
Ayase Haruka

あなたの“ムダ毛処理”をチェック!

<input type="checkbox"/> 浴室で足首から膝に向かってそっている	<input type="checkbox"/> そり残しが気になり2度ぞりしがち	<input type="checkbox"/> そった後、湯船に入り、そのまま就寝…
<b>正解は</b> 浴室で石けんの泡を塗つてそると、毛が見えづらく、そり残しの原因に。また、毛の流れに逆らってそると、毛がよく見えがちに。	<b>正解は</b> そり残しは見た目にはNG。でも2度ぞりは、必要な脚の角質まで落とし、カミソリ負けの一因に。下のそり方で1度でそりきって。	<b>正解は</b> そるのは、入浴後がベタ一。入浴後は毛が柔らかく、そりやすいためだ。また保湿に手を抜くと、肌トラブルを招くことも。

### 皮膚科医 赤須先生お薦め／正しいムダ毛のそり方



指毛も毛の流れの方向に沿ってそる

足指の関節部分は、もう片方の手でシワを伸ばした状態で行うとそりやすい。



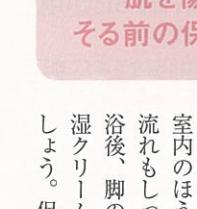
毛の流れの方向に沿ってそる

上から下へ、毛の流れに沿って1度にそる。皮膚がたるんでそりにくい箇所は手で押さえて。そった毛はティッシュでぬぐう。



保湿クリームを全体に塗布する

クリームを脚全体に塗る。ローションタイプより、油分を含んだタイプのほうが、クッションになるのでおすすめ。

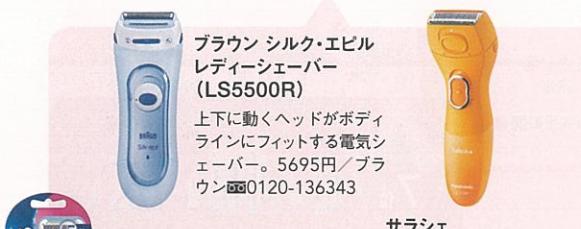


間違ったムダ毛処理が毛を太くする!

「毛が太くなってきた…」  
「カミソリ負けしてしまう」

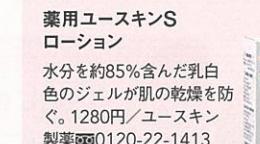
解決アンサー

肌を傷めない秘訣はそる前の保湿クリームにあり!



※価格はすべて編集部調べ

ジレットヴィーナス  
エンブレイス  
女性用シェーバーで初の5枚刃を採用。替え刃2個付き。1124円/P&G 0120-113937



ニベア 薬用ホワイト  
ニングリペア 美白  
ボディウォータークリーム  
クリームなのにべたつき感のないみずみずしい使い心地。934円/ニベア花王 0120-165-699

サラシエ  
ES2235PP  
手軽な乾電池式が人気の電気シェーバー。全身シェービング用。3000円/ナショニック 0120-878-365

薬用ユースキンS  
ローション  
水分を約85%含んだ乳白色のジェルが肌の乾燥を防ぐ。1280円/ユースキン製薬 0120-22-1413

読者の2人に1人が、ムダ毛処理にカミソリを使用。手軽な一方、「カミソリ負けした」などの声も多い。自宅でできる失敗しない方法は?「浴室より、室内のほうが、手も滑らず毛の流れもしっかり見えて安心。入浴後、脚の水分を拭き取り、保湿クリームを塗つてからそりましょ。保湿クリームがクッショ

ヨンになり、肌への刺激が少ないと、処理後の保湿ケアも不要でラク」と、赤須医院院長の赤須玲子さん。

その後の赤みやヒリッキは、2度ぞりなどで必要な角質まで落としたせい。一度でそろう。毛を見える要因になります」

	医療機関で脱毛	エステサロンで脱毛(美容ライト脱毛の場合)
内容	主流はレーザー脱毛。美容皮膚科、形成外科などで受けられる。出力の強いレーザーが使われることから、脱毛の確実性は高い。万が一、やけどなどのトラブルが起きたときに治療を受けられる点で安心。	一本一本処理をする美容電気脱毛(永久脱毛)という方法もあるが、現在は美容ライト脱毛という光エネルギーによる脱毛が主流。美容ライト脱毛は除毛や減毛が目的になる。短時間で広範囲の処理が可能。部位などで処置回数が大きく異なる。
脱毛の仕組みって?	レーザー脱毛は、照射されたレーザーが毛のメラニン色素(黒色)に反応して熱を発散することで、毛や毛を作る毛母細胞を破壊する。	美容ライト脱毛は、メラニン色素に反応する光を照射して、発毛組織にダメージを与える。毛の再生機能を低下させることで除毛、減毛を行う。
期間や回数は?	毛周期の成長期に合わせ、1~2ヶ月に1回の処置が効果的で、脱毛完了まで通常は5~6回。多毛、剛毛の場合は10回程度。1年~1年半が目安。	毛周期の成長期に合わせて1~2ヶ月に1回の照射を行う。半年~1年が目安で全4~6回。個人差がある(編集部調べ)。
いくらかかる?	クリニックによって料金設定は異なるが、両脚1回につき3万~5万円、全5回程度が目安。初診料がかかる場合もある。	1回30分6000円程度で、両脚4~6回が目安。全4~6回のパッケージプランで、1回につき4000円程度のコースも(編集部調べ)。
永久性は?	レーザーの熱で毛を作る組織を破壊するため、永久性が期待できる。ただし、年齢差、個人差がある。	美容ライト脱毛は毛を作る組織を破壊せず、除毛、減毛が目的。気軽に通えて、目立たない状態を保つ。
痛みってどのくらい?	輪ゴムでバチンと肌をはじかれた程度の痛みはある。処置後に多少の熱がこもるため、通常は数分間の冷却を行う。	ほんのり温かさを感じる程度だが、感じ方には個人差がある。通常は10分程度の冷却を行う。

※取材協力:日本スキン・エスティック協会 <http://www.jsa-cpe.org/>(USA)

### ムダ毛の処理

「毛が太くなってきた…」  
「カミソリ負けしてしまう」

解決アンサー

肌を傷めない秘訣はそる前の保湿クリームにあり!

太い ムダ毛 ニオイ かかとがガサガサ

# 働く脚のリアルな悩み、すべて解決します!

肌の露出が増える夏に向けて、気になる脚の悩みは今のうちに解消しておきたい。  
そこで働く女子の「困った!」を一挙解決。これを読めば自信の持てる脚になれるはず!

取材・文/海老根佑子(p.111~113)  
写真/アフロ(人物)  
イラスト/カミグチヤヨイ



この人たちに聞きました /



東京医科歯科大学附属病院で、大学病院では数少ないフットケア外来を開設。皮膚炎や難治性の巻き爪、陥入爪、タコ・ウォノメなど、足トラブルに詳しい。著書に『皮膚科医が教える本当に正しい足のケア』(家の光教会)。



埼玉県済生会川口総合病院皮膚科主任部長  
高山かおるさん  
日本皮膚科学会専門医。アメリカ皮膚病理認定医。豊富な臨床経験と美容に精通した、きめ細かな診察に定評がある。顔そりによるスキンケアの提唱者でもある。『顔そりスキンケア』(マキノ出版)など著書多数。

### 5位 脚がむくむ

「夕方、靴がきつくなるほど脚がむくんでいます」

解決アンサー

凝り固まった筋肉をほぐし脚全体の巡りを改善

脚がむくみやすい人は、脚の付け根や腰周りが凝っていることが多い。1日中デスクワークで筋肉が緊張し、血流も水分の巡りも滞つて、むくんでしまうのだ。脚や股関節、腰周りをストレッチでじっくりとほぐして、血流を改善しよう。

p.104 この記事で解決!  
寝る前の「疲れ解消」ゆったりストレッチ

読者556人の 脚の悩みランキング (複数回答)

1位 脚が太い 53.4%

2位 脚が冷える 45.7%

3位 ムダ毛の処理 36.0%

4位 かかとの乾燥 31.1% 8位 足の硬い角質 18.9%

5位 膝から足首までのむくみ 29.3% 9位 タコ・ウォノメ 16.0%

6位 イヤなニオイ 26.6% 10位 外反母趾 15.8%

7位 足の幅が広い 21.6% 10位 爪の変形 15.8%

### 2位 脚が冷える

「冷房が効き過ぎのオフィス。脚が冷えてつらい…」

解決アンサー

足首やふくらはぎを動かして脚の「血流アップ」を

爪先や脚が冷える原因は、ズバリ血行不良。末端まで十分に血液が届かないため、冷えてしまつ。脚の血流を支えているのは、筋肉。特に足首やふくらはぎの筋肉が、大事な役割を果たす。固まりがちな足首とふくらはぎをこまめに動かして冷えを撃退!

p.102 この記事で解決!  
デスクワーク中のこっそり「むくみ取り」ストレッチ

### 1位 脚が太い

「年齢とともに脚が太くなった気がします…」

解決アンサー

座りっ放しで「怠けた筋肉」を目覚めさせる

脚が太くなる原因は「むくみ」と「脂肪」。どちらも、「座りっ放し」が大敵だ。筋肉を動かさないために血流が悪くなり、水分がたまってむくんでしまう。代謝も落ちて脂肪がつく。怠けた筋肉をしっかりと動かすことが脚の引き締めには不可欠だ。

p.100 この記事で解決!  
出勤前の「脚ほそり」エクササイズ