



インタビュー
Interview

スポーツニュース
sports news

ピックアップ
pickup

みんなのアンサー
answer

大会情報
event info

いまどきスタイル
imadoki style

[au Smart Sports](#) > [いまどきスタイル](#) > [その道のプロに聞く！ 美しいお尻の作り方](#)

インタビュー

[もっと見る](#)



美容家 山本未奈子 4つの柱で美肌を手に入れよう
[男性も必見。保湿、フェイスマッサージ、洗顔の本当の極意](#)



ミスコンテスト、パリコレモデルたちをさらに美しくした、姿勢、ウォーキングの極意

[モデルウォークのエキスパート清水春名『キレイスイッチ』を見つけよう](#)



体重33キロ減、ウエスト25センチ減。中年にも夢を与えたダイエットのウラガワ
[劇的ダイエットに成功！パイヤ鈴木健康やせ指南](#)

au Smart Sports



Run&Walk

歩く・走るをもっと楽しく



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ！



Karada Manager

理想のカラダを目指す！



Run Pit

皇居ラン直結のランナーズスペース

スマートフォン向けアプリ



Run&Walk

ランニングウォーキングをもっと楽しく

[au one Market からアプリをダウンロード](#)

[Android Market からアプリをダウンロード](#)



Fitness

いつでもどこでもスマフォで手軽にフィットネス

[au one Market からアプリをダウンロード](#)



モバイルサイトへ今すぐアクセス

[ケータイにURLを送る](#)

いまどきスタイル

その道のプロに聞く！ 美しいお尻の作り方



「すべすべプリンとしたお尻になりたい！」というのは、女性みんなの共通の気持ち。しかしそんな憧れとはうらはらに、トラブルが多くメンテナンスも難しいパーツだと諦めてはいませんか？今回はそんなお尻のビューティー・ケアを大特集。プロのアドバイスでキレイなヒップを手に入れましょう！

みんなのお尻の悩みを教えて！

「先日、お風呂の鏡にチラッと映ったお尻に違和感を覚え、じっくり見てみたら大量のセルライトで表面がデコボコになっていることに気がついてしまった。ショック！」
(33歳・主婦)

「ショーツのラインが色素沈着。Tバックだけしか履かないことに決めただけど、一度黒ずんだ肌はなかなか元に戻らない」
(25歳・会社員)

「年々、確実にヒップラインが垂れていく…」
(30歳・会社員)

セルライト、色素沈着、ヒップラインの崩れなど、心当たりのある人も多いのではないのでしょうか。次のページではヒップのお手入れのコツやクリニックで受けられる治療などについて、美容皮膚科・内科医の片桐衣理先生にお話を伺います！

[あなたのヒップラインは大丈夫？まずは自分の体を知ることから。](#)

[次へ>>](#)

au Smart Sports ピックアップ



Run&Walk、Fitness、Karada Managerから、今おすすめの情報をご紹介。

[詳しくはこちら](#)

みんなのアンサー

[もっと見る](#)



仕事と美容、どっちが大切？

[投票結果を見る](#)

投票受付中！

[冷え性対策どうしてる？](#)

大会情報

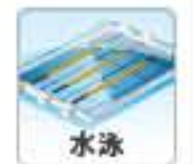
[もっと見る](#)



ランニング



自転車



水泳



フットサル



バスケット

最新情報をツイートしよう！
twitter
@auSmartSports

公式Facebookページ
f 最新情報をシェアしよう！

公式mixiページ
mixi 最新情報をチェック!!

スマートフォンサイトへ
今すぐアクセス>>>

トレーナー大塚聡



大会1ヶ月前からの直前トレーニング

クリスマス目前！



ヒップアップでハッピークリスマス

ダイエット



技あり日常生活で代謝をアップ！

Run Pit NEWS



アロマフットケアで走った疲れを癒そう♪


[インタビュー](#)
Interview

[スポーツニュース](#)
sports news

[ピックアップ](#)
pickup

[みんなのアンサー](#)
answer

[大会情報](#)
event info

[いまだきスタイル](#)
imadoki style

[au Smart Sports](#) > [いまだきスタイル](#) > [その道のプロに聞く！ 美しいお尻の作り方](#)
[インタビュー](#)
[もっと見る](#)


美容家 山本未奈子 4つの柱
で美肌を手に入れよう

[男性も必見。保湿、フェイスマッサー
ジ、洗顔の本当の極意](#)



ミスコンテスト、パリコ
レモデルたちをさらに
美しくした、姿勢、ウォ
ーキングの極意

[モデルウォークのエキス
パート清水春名『キレイ
スイッチ』を見つけよう](#)



体重33キロ減、ウエス
ト25センチ減。中年に
も夢を与えたダイエット
のウラガワ

[劇的ダイエットに成功パ
パイヤ鈴木健康やせ
指南](#)

[au Smart Sports](#)


Run&Walk

歩く・走るをもっと楽しく



Fitness

ケータイで簡単エクササイズ！



Karada Manager

理想のカラダを目指す！



Run Pit

皇居ラン直結のランナーズス
ペース

[スマートフォン向けアプリ](#)


Run&Walk

ランニングウォーキング
をもっと楽しく

[au one Market から
アプリをダウンロード](#)

[Android Market から
アプリをダウンロード](#)



Fitness

いつでもどこでも
スマホで手軽にフィットネス

[au one Market から
アプリをダウンロード](#)



モバイルサイトへ
今すぐアクセス

[ケータイにURLを送る](#)

[いまだきスタイル](#)

[美尻について教えてくれる先生はコチラ！](#)



美容皮膚科・内科
「衣理クリニック表参道」院長
片桐衣理先生

[ヒップのお悩みでダントツに多いセルライト](#)

そもそもセルライトとは何なのでしょう？

一般的にセルライトとは、脂肪細胞が肥大化したまま分解されずに老廃物などと絡み合
い、皮膚に厚みがでて肌がデコボコとした状態のことを指します。一度増えてしまった脂
肪細胞が減ることはほとんどないので、いくらダイエットをして見た目が痩せたとしても、脂
肪細胞自体がなくならない限りセルライトが消えることはありません。

「ダイエットだけでセルライトをなくすことはできない!!」という衝撃の事実が発覚。では、セ
ルライトを解消するためにできることはあるのでしょうか。

自宅でできるケアには限界があります。もちろん、毎日入浴後に手やローラーを使って
のマッサージはセルライト予防としては効果的。しかしできてしまったセルライトの対処法
としては弱い、というのが正直なところ。やはりクリニックで皮下組織に働きかけるような
治療を受けることが一番です。当院での治療方法としては、特殊なローラーでセルライトを
細かくし、血液やリンパの流れの悪さを改善する吸引式のマッサー『医療用エンダ
モロジー』、特殊な電気パルスを通して、脂肪溶解成分や美白成分などを皮下組織やセ
ルライトの深部までデリバリーする『無針メノBODY』、痩せたい部位の脂肪に直接薬剤を
注射し、脂肪組織を分解して体外に排出する治療法『脂肪溶解メノセラビー』などがあり
ます。



[脂肪を燃えやすくして、セルライト対策！](#)

[前へ](#)
[次へ](#)
[au Smart Sports ピックアップ](#)


Run&Walk、Fitness、
Karada Managerから、今
おすすめの情報を紹
介。

[詳しくはこちら](#)

[みんなのアンサー](#)
[もっと見る](#)


仕事と美容、どっちが
大切？

[投票結果を見る](#)

投票受付中！

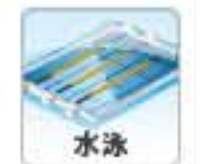
[冷え性対策どうしてる？](#)

[大会情報](#)
[もっと見る](#)


ランニング



自転車



水泳



フットサル

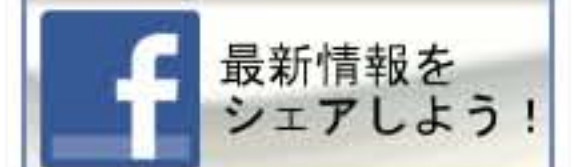


バスケット

最新情報をツイートしよう！



公式Facebookページ



公式mixiページ



スマートフォン
サイトへ

[今すぐアクセス](#)

[トレーナー大塚聡](#)


大会1ヶ月前からの直前レー
ニング

[クリスマス目前！](#)


ヒップアップでハッピークリスマ
ス

[ダイエット](#)


技あり日常生活で代謝をアッ
プ！

[Run Pit NEWS](#)


アロマフットケアで走った疲れを
癒そう♪



au Smart Sports > いまどきスタイル > その道のプロに聞く！ 美しいお尻の作り方

インタビュー もっと見る



美容家 山本未奈子 4つの柱で美肌を手に入れよう
男性も必見。保湿、フェイスマッサージ、洗顔の本当の極意

ミスコンテスト、パリコレモデルたちをさらに美しくした、姿勢、ウォーキングの極意
モデルウォークのエキスパート清水春名『キレイスウィッチ』を見つけよう

体重33キロ減、ウエスト25センチ減。中年にも夢を与えたダイエットのウラガワ
劇的ダイエットに成功 パパイヤ鈴木健康ヤセ指南

au Smart Sports

- Run&Walk**
歩く・走るをもっと楽しく
- Fitness**
ケータイで簡単エクササイズ！
- Karada Manager**
理想のカラダを目指す！
- Run Pit**
皇居ラン直結のランナーズスペース

スマートフォン向けアプリ

- Run&Walk**
ランニングウォーキングをもっと楽しく
au one Market からアプリをダウンロード
Android Market からアプリをダウンロード
- Fitness**
いつでもどこでもスマホで手軽にフィットネス
au one Market からアプリをダウンロード

モバイルサイトへ今すぐアクセス
ケータイにURLを送る

いまどきスタイル

まだまだある、お尻のトラブル！

セルライト以外にも、ニキビや色素沈着皮膚のザラつきなど悩みが付きにくいヒップ。原因と対処法を教えてくださいました。

下着や衣服で擦れやすいヒップはニキビの多発地帯？

ニキビの直接的な原因は、過剰な皮脂分泌による毛穴の詰まり。お尻は下着や衣服で擦れやすく物理的刺激を受けやすいことに加え、汚れや汗、細菌類に感染しやすい環境にあるのでニキビがでやすいパーツといえます。対処法としては、たくさん汗をかいたらボディシートなどで拭く、下着を替えるなどして肌を清潔に保つこと。皮脂の分泌を抑え、肌のターンオーバーを正常化して毛穴を詰まりにくくするためには、十分な睡眠、栄養バランスの取れた食生活、規則正しい生活が欠かせません。クリニックではニキビの原因菌を殺菌する光治療『クリアタッチ』や、『ビタミンCイオン導入』などの治療も行っています。

色素沈着、ザラつきは保湿で改善

ニキビの原因でもある下着の摩擦は、色素沈着やザラつきの原因でもあります。またお尻は、長時間座ったときに圧力がかかるうえ、普段動かすことが少ないので血行不良を招きやすく、皮膚の角質層が硬く厚くなりやすいパーツ。これらを解消するためには、とにかく物理的な刺激を避けること！入浴時にタオルでゴシゴシするのはもってのほか、下着も肌に優しい素材を選んでください。また保湿がとっても大切。お風呂上りには必ず乳液やクリームを塗るようにしましょう。色素沈着にはピーリングコスメもオススメ。ただし刺激の少ないものを選ぶことが大切です。

編集部セレクトのヒップケアアイテム



- 古い角質をやさしく取り除く『ボディスムーザーN』2100円／HOUSE OF ROSE
- 洗い流さず湯船に浸かれる、入浴料にもなるマッサージスクラブ『ジンジャー ホットスクラブ』1260円／BCI
- 天然取れん成分が配合されたマッサージオイル『プロフェール ボディマッサージオイル』1470円／井田ラボラトリーズ
- スクラブ入りのボディソープ『ビオレ ボディデリ スクラブ洗淨料』598円（編集部調べ）／花王
- 肌のハリとなめらかさにこだわった成分を配合『スーパーセルライトシェイプ』3990円／ドクターシーラボ
- ハイレベルな効果とマイルドな使用感を兼ね備えたピーリング美容液『マイルドドクターピール』5775円／イースベジナル

取材協力



『衣理クリニック表参道』
【診療時間】10:00～19:00（最終受付は施術内容について異なる）
【休診日】水・日
【TEL】03-5786-1155（初診）／03-5786-0077（再診）
【HP】<http://www.eri-clinic.com/>

体の中からのケアすることも大切！

《前へ

次へ》

au Smart Sports ピックアップ

Run&Walk、Fitness、Karada Managerから、今おすすめの情報をご紹介します。
詳しくはこちら

みんなのアンサー もっと見る

仕事と美容、どっちが大切？
投票結果を見る

投票受付中！
冷え性対策どうしてる？

大会情報 もっと見る



最新情報をツイートしよう！
twitter @auSmartSports

公式Facebookページ
最新情報をシェアしよう！

公式mixiページ
最新情報をチェック!!

スマートフォンサイトへ
今すぐアクセス>>>

トレーナー大塚聡
大会1ヶ月前からの直前トレーニング

クリスマス目前！
ヒップアップでハッピークリスマス

ダイエット
技あり日常生活で代謝をアップ！

Run Pit NEWS
アロマフットケアで走った疲れを癒そう♪

