

迷っている人も、速攻でわかる!

今の季節  
何を着たら  
いいの?

# あなたにぴったりの インナーはコレ!

朝は寒くて  
日中は  
暑くて困る!

いよいよ秋冬シーズン。気温の変化も大きく、インナー選びが悩ましい季節です。  
そこでドクターからのアドバイスと、最適な1枚が見つかるチェックをご用意!

## 皮膚科のドクターに聞く、秋冬インナーの選び方ポイント

お話を伺ったのは  
**藤本智子**先生



ふじもとともこ：医学博士。  
皮膚科専門医。2017年  
「池袋西口ふくろう皮膚  
科クリニック」を開院する。

体温の調節をサポートして肌の環境を守るインナーを秋になると二日の中での寒暖差が大きくなって、体温調節が難しくなります。そんな時には汗や熱を放出してくれたり、適度に冷えを防いでくれたり、体温調節の助けとなるインナーを着るのが理想的。汗が発散されず、不必要な水分が肌に残ると炎症を起こすこともあります。また、インナーによる肌トラブルで多いのは、摩擦が生むかゆみやこすれ。体に密着しすぎたり、肌にチクチク感じる素材はトラブルの原因にもなるのでご注意ください。真冬はカイロに頼る方も多いですが、貼り方や使用頻度によっては低温やけどすることもあります。まずはインナーで体の中心をしっかり温めることが大事です。

### ✓ CHECK!

## “あなたはどっち派？秋冬ライフをチェック!”

- |  |   |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 秋になってもジワっと汗ばむ日がある  | <input checked="" type="checkbox"/> 秋になると急に寒さを感じはじめる  |
| <input checked="" type="checkbox"/> 体を動かすと、すぐに暑くなりやすい  | <input checked="" type="checkbox"/> 冷えやすい体質で、冬シーズンに弱い |
| <input checked="" type="checkbox"/> 秋冬インナーを着るとムレることがある | <input checked="" type="checkbox"/> 秋冬インナーを着ても寒いことがある |
| <input checked="" type="checkbox"/> 薄くて軽く、動きやすい素材が好き   | <input checked="" type="checkbox"/> ちょっと地厚であったかい素材が好き |
| <input checked="" type="checkbox"/> 服コーデからインナーは見せたくない  | <input checked="" type="checkbox"/> お洋服感覚でインナーを着るのもいい |

左列にチェックが多かった  
「サラサラ派」におすすめなのは…

### スキンプラマイヤー

熱を放出してムレを防ぎ、汗ばむ日でも不快感なし。極薄でよく伸びる素材で、服から見えない設計です。



詳細はP19をCHECK!

右列にチェックが多かった  
「ぽかぽか派」におすすめなのは…

### ぬくいとハグ

着た瞬間からあったかく、強力な保温パワーを発揮。少し地厚で透けないから、見せて着るのもOKです。



詳細はP16-17をCHECK!

サイズの見方など詳しくはP13をご覧ください。