

日曜はココロのこり
土曜はアフターケア
木曜は午後クタクタ
水曜は午後の疲れ
火曜は夜更けの
月曜は朝の目覚め
お時間お任せください。

暑い日が続く、特に女性の方は紫外線が気になる時期になるのでは…。紫外線も一つの原因であるシミについて…

シミの原因



◆紫外線……しみができる原因で最も多いのが、紫外線です。紫外線を浴びると、色素形成細胞(メラノサイト)が刺激を受け、メラニン色素を作り出します。紫外線の害から肌を守ろうとすると、肌の色を黒くします。

◆炎症性色素沈着……ニキビやかぶれ、やけど、アトピーなどの炎症が起こると、その物理的的刺激や活性酸素によって色素細胞が刺激を受け、大量のメラニンを生成します。それが排出されずに沈着してできるのが、炎症性の色素沈着です。

◆ホルモンの分泌異常……女性の場合、排卵から次の生理までの約2週間はホルモンとの関係でメラニン色素がでやすいのです。また、妊娠中にできやすいのは、MSH(メラノサイト刺激ホルモン)というホルモンが通常の10倍近くにも増え、メラニン色素が多く作られやすい状態になるから

です。

シミ対策



◆紫外線予防……特に外出時には、日焼け止め・帽子・日傘で紫外線カット。

◆スキンケア……美白成分と保湿成分が必要です。シミをできにくくする、ハイドロキノン成分配合がオススメ！

◆血行……血行が悪いと摂取したビタミンやミネラルなどの栄養が行き渡りません。肌の血行・新陳代謝のためにマッサージをするのも良いでしょう。

しみの種類と仕組み

肝斑(かたあざ)

一般的にシミと言っているものの多くはこれです。肝斑は、表皮の中でも一番下の基底層にある色素形成細胞(メラノサイト)によって作られるメラニン色素が、日焼け後増大し、皮膚の中に沈着してできるシミのことです。プロダクションなどの女性ホルモンも影響してきます。

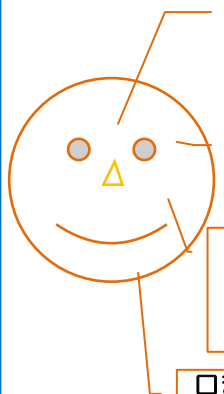
そばかす

そばかすは、メラノサイトという細胞そのものが日焼けによって変質してできるもので、子供から大人にまで現れます紫外線を浴び続けていると色が濃くなったり、数が増えたりするので、気をつけましよう。

スポット斑(老人性色素斑)

高齢者の顔から頬にかけて見られるシミです。原因不明ですが、老化による皮膚の変化によると言われています。

しみができやすい部



- 額**
日焼けの蓄積が起こりやすい所髪が生え際、眉の上など
- 目のまわり**
目尻の周辺、目頭や鼻のくぼんだ部分
- 頬**
日光が多くあたりやすい、頬骨の高い部分に出来ることが多い
- 口まわり**
口角から下の部分にできやすい

アフターケアが重要！紫外線を浴びたお肌のお手入れ

日焼けは「やむを得ない」

まず、冷やしましょう。冷たいタオル、水のシャワーなどで外から冷やすことが大切です。これからの時期海やプールには、水を入れ凍らせたペットボトルを用意し、日焼けした部分に当てましょう。

次に、补水&保湿です。日焼けで失った水分を补水し、乾燥防止に保湿しましょう。しかし、日焼けでまだ火照っている時は补水よりも、よく肌を冷やすことが先です。

シミに効く食べ物

ビタミンC……肌ハリを与え、メラニン色素の生成を抑制します。レモン・いちご・キウイ・トマト・柑橘系

ビタミンE……活性酸素から細胞を守り、肌の炎症を抑えて再生を促進します。大豆・ピーナッツ・ほうれん草

インフラボン……ホルモンバランスの乱れによってできたシミ。大豆・納豆・豆腐・豆乳

毎日の食事に少しずつ意識して取り入れることが大切！



当院オススメ！！
“スキンピールバー”

AHA(グリコール酸)というピーリング成分配合の石鹸です。肌表面の古い角質を優しく取り除き、肌の生まれ変わりをサポートします。

- *AHAマイルド(青) ¥2100
混合肌、敏感肌の方
- *AHA(緑) ¥2100
普通肌、脂性肌の方
- *ティートゥリー(赤) ¥2625
脂性肌、ニキビ・ニキビ痕(特に肌の凸凹)が気になる方
- *ハイドロキノール(黒) ¥5250
くすみ、ニキビ痕(特に色素沈着)が気になる方
しみの気になる方にオススメ!!
- *ミニサイズもあります*