



## 肌を美しく保ちたい

女性なら誰もが憧れる

美肌づくりを目指しましょう♪

### ●肌のトラブル

#### ニキビ

ニキビの原因は、ホルモンバランスの乱れ、ストレス、疲れ、悩み事や食事など様々ですが、日常生活でちょっとした工夫をすれば改善することができます。

#### \*生活で改善

規則正しい生活をしましょう。夜更かしは禁物！

#### \*スキンケアで改善

きちんと洗顔し、しっかりと保湿をしましょう。大人のニキビの多くは乾燥が原因です。

#### \*食事で改善

スナック菓子、チョコレート類は控えて、野菜をしっかりと摂りましょう。

#### オススメ食材：ハト麦ごはん

ハト麦には毒素を流してくれる力があります。自然食品店や、乾物コーナーで、手軽に手に入ります。お米にまぜて一緒に炊いて食べましょう。



### ●肌のトラブル

#### シミ

日本人女性の肌に対する悩みの上位ともなる「シミ・ソバカス」。一般的に「シミ」といわれている症状には、老人性色素斑や雀卵斑、肝斑、炎症後色素沈着など、さまざまなものが含まれています。

#### シミ対策・美白に効果的

#### ハイドロキノン

ハイドロキノンは、いちご類、麦芽、コーヒー、紅茶など天然にも存在する成分です。シミの原因となるメラニン色素の合成を阻止する働きがあり、その美白効果はコウジ酸やアルブチンの数十〜数百倍といわれています。特にしみやニキビ痕の色素沈着、レーザー後の色素沈着に対して効果が高いとされています。アメリカでは美白といえばハイドロキノンが主流です。

ハイドロキノンが効果的なのは、浅い部分にメラニン色素が異常繁殖・色素沈着している部分です。老人性色素斑や雀卵斑、肝斑、炎症後色素沈着に対して効果があります。



#### 美肌成分の代表

#### ビタミンC

ビタミンCは、肌を健やかに、美しく保つためのさまざまな働きが期待できます。



ビタミンCは柑橘類、いちご、菜の花、赤ピーマンなどに多く含まれます。人の体内ではビタミンCを作ることができないので、外から補給することが欠かせません。

ビタミンCは体内のあらゆるところに必要なビタミンなので、ほとんどが脳や肝臓などの臓器で使われてしまいます。さらに皮膚は面積が広いので、食事やサプリメントからでは、皮膚に充分な量のビタミンCを届けることはなかなかできません。肌には直接、ビタミンCを塗布することが効果的なのです。毎日の食事からはもちろんですが、スキンケアによってビタミンCを肌に取り入れることで美肌に近づくことができます。

美肌になるために…

- ♡肌のトラブルに対して正しい知識を持ちましょう。
- ♡日頃から規則正しい生活、食事を心がけましょう。
- ♡スキンケアを上手に取り入れ、健康的な美肌を目指しましょう♪



#### ★当院でお取り扱い中★ クリニック限定の商品です♪

ハイドロキノン配合製剤  
＜美容液・クリーム＞



DRX HQブライトニング  
(美容液タイプ)  
ハイドロキノン4%配合



DRX HQダブルブライトE  
(クリームタイプ)  
ハイドロキノン4%  
デルタ型ビタミンE配合

高濃度ビタミンC配合美容液



DRX  
VCコンセントレート15  
(美容液タイプ)