

美★通信 Vol. 19

発行：2017年6月

ちょっとブレ



こんにちは。

北山院の院長 向田公美子です。四条烏丸院は、福井先生が新しく院長となりました。

それに伴い、診療時間も増えて、日曜日の保険診療もOKです。また、CURONという遠隔診療も始めました。スマホなどのアプリを通して診療を行い、処方箋をお送りするシステムです。詳しくは、受付にお尋ねください。アトピーやアレルギー疾患は、継続しての治療が必要ですので、お仕事、学校などでお忙しい方も治療が継続出来るよう、可能な限り対応させていただこうと思っています。

保険診療時間変更のお知らせ

四条烏丸院 日曜増えまし

た！

火曜 11:00~18:00

水曜 11:00~19:30

木曜 11:00~15:00

金曜 11:00~19:30

土曜 14:00~18:00

第1,4日曜 11:00~19:30

第2,3,5日曜 11:00~15:00

北山院 水曜午後 診療開始

月曜 9:00~12:30, 16:00~18:30

第1,3火曜 9:00~12:30

水曜 9:00~12:30, 16:00~18:00

金曜 9:00~12:30

第2,4土曜 9:00~12:30

NEW THERAPY

1. 耳ピアス穴あけ 片耳 5,400円
両耳 10,800円

2. わき汗症に
脇ボトックス モニター募集

64,800円⇒ 48,600円 (両脇)

3. つやプル唇 美容液リップグロス
ラシャスリップ 8,100円

1,2 別途診察代(2,180円)要

*全て税込

ピアス穴あけは
医療行為です！安心の
クリニックで。

脇への注射です。
効果は6ヶ月程度
持続します。

世界のセレブ
に人気！医療
機関専売品

子どもにも日焼け止めは必要ですか？

この質問をよくお聞きします。子どもは外で元気に遊ばせたいものですが、気になるのは紫外線です。子どもにも日焼け止めは必要なのでしょうか。

答えはYES

適度に紫外線を浴びることは、骨形成を助け、皮膚を殺菌するなどのメリットもありますが、紫外線の浴び過ぎはやはり禁物です。子供は外で遊ぶ機会が多いため、紫外線を浴びやすく、18歳までに生涯に浴びる紫外線量の約半分以上を浴びてしまうといわれているほどです。

子供が紫外線を浴びすぎることのリスク

子供の頃から紫外線を浴びすぎると、皮膚細胞の遺伝子が損傷し、正常な遺伝子に戻らなくなります。その結果、20歳過ぎからシミ、シワなどの皮膚の老化症状が起こりやすくなります。

紫外線は1日10分ほど浴びれば、骨形成には十分です。そのため1日中外で過ごすような場合は、子供用の日焼け止めを使うことをおすすめします。大人になってからの皮膚の老化を防ぐためにも、子供の頃から正しい紫外線対策をすることが必要なのです。

SPFとPAとは何か？

SPFとは「Sun Protection Factor」の略。日本語で紫外線防御効果を意味し、サンバーン(肌が赤くなる日やけ)の原因になる紫外線B波(UVB)を防ぐ指標。

PAとは「Protection Grade of UVA」の略。サンタン(肌を黒くする日焼け)の原因になる紫外線A波(UVA)を防ぐ効果の程度を表す指標。

SPFとは、人の肌がUVBによって影響を受け始めるまでにかかる時間は約20分と言われています。SPFの値は、この時間をどれだけ伸ばせるかという数字。例えばSPFが30なら20分×30=600分、つまり10時間は日焼けを食い止めることができるというわけです。日常使いならPAは++、SPFは15~25で十分です。しかし、紫外線を浴び始めて日焼けするまでにかかる時間には個人差がありますから、日焼け対策アイテムを塗ったからといって100%紫外線を防げるというわけではなく、あくまで影響を減らせるということになります。

SPFが高ければ強い日差しをカットできるわけではありません。SPFはあくまでも日焼け止めの効果が持続する時間を表す数字なのです。

子どもの日焼け止めは「SPFが15~20」のものがおすすめ

子供に使う日焼け止めとしては、SPFを15~20くらいですと、肌への負担を抑えることができます。ただし、子供の肌は敏感なので、この範囲内におさめたものを使っても肌トラブルが起こる場合もあります。使用する前には必ずパッチテストをするようにしましょう。

日焼け止めの成分「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の違い

日焼け止めの成分には「紫外線吸収剤」と「紫外線散乱剤」の2種類があります。

「紫外線吸収剤」は、紫外線を吸収して化学反応を起こし、人体に影響の少ない赤外線や可視光線に変換して放出し、肌へ当たることを防いでくれるものです。白浮きせず、着け心地はよいのですが、化学反応(熱を吸収することによって、肌を酸化させてしまう)による肌への負担があるともいわれています。

「紫外線散乱剤」は紫外線を反射して防ぐもので、自然な成分で構成されているものが多いのが特徴です。肌への負担は少ないのですが、白浮きやすく、汗などで流れやすい特性があります。

くみこクリニックでは紫外線吸収剤が配合されていない、肌にやさしい日焼け止めクリームを販売しています。

(お子様にもご使用いただけます)

また、どんなに低刺激の日焼け止めでも、肌への負担にはなりうるので、塗りっぱなしは厳禁です。帰宅後はきちんとせっけんで洗い流してあげましょう。

元気がないお肌…潤いとハリを取り戻したい！！

美肌のカギはビタミンAにあります

肌の老化には、「自然老化」「光老化」と、大きく分けて2種類あります。私たちが防ぐことが出来ないと考えている「自然老化」。年齢を重ねるにつれ細胞が衰えていく事から生じますが、実は肌の老化の全体の20%しか占めていないのです。残りの80%は紫外線や活性酸素など、内外的要因によって生じる「光老化」なのです。つまり、しっかりとスキンケアを行えば約80%の「光老化」を防ぐことが出来るのです。「老化は年齢を重ねれば起こるもの」と、諦めていた方には驚くべき内容ですね。「光老化の予防」前ページの内容ですね。「ダメージ肌の修復」今回お勧めするスペシャルケアです。という、2つが一年中でこの時期がとって大切です。

ダメージ肌の修復に最適なケアが

ダブルビタミントリートメント です

- ① ビタミンAとCをたっぷり超音波導入
- ② その後、海藻ミネラルたっぷりのアルギン酸パックをしなが、ビタミンA・Cをイオン導入とってお肌に良さそう～何がそんなに良いかもっとご説明します！！

まず①の超音波導入とは、皮膚に超音波の物理的な振動を与えることにより、有効成分を皮膚の深部にまで浸透させることで、血行の促進とそれに伴うターンオーバーの促進があります。また線維芽細胞が活性化しコラーゲンなどの生成も期待できる方法です。

ビタミンA・Cの浸透効果は、皮膚にトリートメント剤を塗布しただけの場合と比べ、約40~100倍もの効果があるといわれています。

特に今回のテーマ、ビタミンAの効果とは

- ・ターンオーバーの促進(新陳代謝を正常化し、キメこまやかな肌に)
- ・メラニンをコントロールして、シミをうすく
- ・繊維芽細胞を正常化して、コラーゲンを作らせ、シワをうすく、ハリを出す
- ・皮脂分泌を正常化して、ニキビを防ぐ etc...

ビタミンAは皮膚細胞内に存在していますが、紫外線を浴びると壊れやすいという、やっかいな性格。壊れてしまうと、ビタミンAが不足し、肌が確実に老化していきます。効率的に補給してあげることが、美肌へのカギということなのです。

超音波導入の後、②の海藻パックでしっかりミネラルを補給することでお肌が沈静され、光老化のダメージをしっかりと補修し、短時間で肌のトーンや肌触りを取り戻します。

皆さま！お肌に元気を取り戻し、光老化に負けないプルブルの素肌を手に入れましょう