

ちょっとブレイク
私のダイエットのお話...



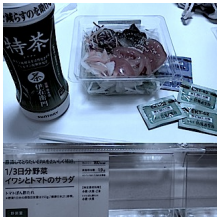
四条烏丸院 看護師 波多野です。

なかなかダイエットが続けられず過ぎてきましたが、
ここ1年ダイエット漢方を3食前飲むようになり、昼食のみ控えめな食事でなんと**8Kg**痩せました！

制服のパンツが緩くなるほどです。食事会や飲み会の時には我慢せず**ゼニカル**を飲むこともあり、背中や脚の**インディバ**もたまに受けたおかげももちろんあります。でも1番はダイエット漢方を1年以上いまだに続けて飲んでる事で徐々に効果があらわれていると思います。先ずは**ダイエット漢方**から始めてみませんか!?

ダイエット外来へのご相談お待ちしております！

インスタフォローで
お化粧品500円引き！
kumiko_clinic



本日のランチです
・サラダ 160kcal
・ダイエット茶
・漢方：防風通聖散
防己黄耆等
(保険が効きます)

四条烏丸院日曜診療してます

火 11:00~18:00
水 11:00~19:30
木 11:00~15:00
金 11:00~19:30
土 14:00~18:00
第1,4日 11:00~19:30
第2,3,5日 11:00~15:00

北山院 水曜午後 診療開始
月 9:00~12:30, 16:00~18:30
第1,3火 9:00~12:30
水 9:00~12:30, 16:00~18:00
金 9:00~12:30
第2,4土 9:00~12:30

くみこクリニック

医療法人 司美会 くみこクリニック
北山院 075-712-8615
四条烏丸院 075-257-7073

美★通信 Vol.20 July 2017

祇園祭のお囃子も聞こえてくるようになりましたね。
夏に自信をもてるよう、スタッフ一同皆様の美と健康のために
貢献できる様がんばります！

ダイエット

とりあえず、夏までに
5キロ!

医師、看護師、栄養士、エステシャンによるメディカルダイエット。
●インディバ(腹部)4回 ●ダイエット注射4回 }
●サプリ5種(14日-30日) ●栄養指導1回 } **88,080円**
●採寸4回=通常価格96,200円(税抜き) (税抜き)

30日集中!
1週間で2kg減を目標!

医療機関だから
MEDICAL
処方できる
リボランド
なし

脱毛

今月の特集

レーザー脱毛
2箇所選んで
全5回コース

脚や腕など見えるところを
気軽に脱毛できるプランです。
100,000円 (税抜)

ひざ下 96,000円 肘下 69,000円
通常2箇所で165,000円を
100,000円に!

医療機関だから
MEDICAL
お肌の弱い方に
最適!!!

○お一人様1回限り
○好きな箇所を2箇所
○カウンセリング無料

美白・しみ

夏のしみケアキャンペーン

ダブル ビタミントリートメント
5回コース 10%OFF
45,000円 (通常1回 10,000円)

VITAMIN TREATMENT

初めての方は
美容診察料が別途必要です。

※ハイドロキノン 1,300円 } 3点総額
上記を *ビタミンCローション 3,712円 } 7,812円を
ご購入で *オキシトラネン 2,800円 } プレゼント
※お申し込み
※お申し込み
※お申し込み

※7日続け
※6ヶ月ケア 5,800円を10%off
5,220円(税抜)に

医療機関だから
MEDICAL
処方できる
成分が配合

美容注射

注射バイキング

*にんにく注射
*プラセンタ注射 }各3,000円(税抜)
*ダイエット注射

10回コースがお好きな組み合わせで通常価格の30%off
●その都度好きな注射をお選びいただけます。
●有効期限は6ヶ月になります。
●初回に限り、各1回ずつ20%OFFでお試しいただけます。



医療機関だから
MEDICAL
処方できる
注射です

初めての方は
美容診察料が
別途必要です。

「アトピー性皮膚炎の方は汗をかくと、とってもかゆい。 どうすればいいのでしょうか」

アトピー性皮膚炎の方は汗をかきにくいといわれています。それは、汗の排泄の低下、汗腺からの汗の産生、分泌がうまくいかないことが原因といわれています。皮膚のバリア機能が破壊されているため、汗管から汗がうまく排出できないということ。

排泄の低下は、汗の出口の角栓形成による閉塞または周囲組織への漏れが考えられているとのことです。

また産生分泌の低下は、自律神経失調や発汗誘導因子のアセチルコリンへの反応低下があるそうです。

アレルギー炎症で増加するヒスタミンが、このアセチルコリンによる発汗を抑制することを確認したとも報告されています。

汗が少ない乏汗状態では、皮膚に熱がこもり、乾燥し、病原菌に対する抵抗性も損ない皮膚炎は悪化しやすくなります。

通常は汗をかくことで、皮膚表面はうるおいますが、アトピー性皮膚炎の患者では、汗に含まれる天然保湿因子の含有量が低下していたり、角層の保水機能が低下していることなどにより、発汗しても皮膚がうるおにくいのです。

そのため、夏でも日常的に保湿剤によりスキンケアを行う必要があります。

この時期に汗が蒸散しにくく、皮膚に停滞するので悪化しやすいので長時間皮膚にとどまると、皮膚に刺激が生じて痒みが強く起こってくるのです。

汗をかいたらそのままにしておかず、出きるだけ素早くシャワーを浴びて洗い流すことが一番良いです。

とはいってもすぐにシャワーできないし、着替えられない時もある。そんな時は…
水を霧吹きで肌につけて、タオルなどで押さえ拭きするのはいかがでしょうか。

ヒヤッとする分かゆみも少し和らぎます。そのあとに、保湿剤を塗ることをお忘れなく。

特に小さなお子さまは汗疹(あせも)ができやすいですね。それはまだお肌のバリア機能が弱いためです。こまめにシャワー、こまめにお着がえをして予防してくださいね。

夏に皮膚のかゆみのためかき壊して、伝染性膿痂疹(とびひ)になるケースがあります。日々の保湿ケアをしっかりと行い、困った時には

早めに受診してください。



～ダイエット外来便り～

お酢でパワーアップ！

毎日本当に暑い！暑い！そんなことを言うともっと暑くなる！（笑）

皆さま、お身体のお疲れや食欲はいかがでしょうか？

「暑さでしんどいけれど、食欲がなくてちょうどいいわ…」と思っていらっしゃるかもしれませんが、食べないダイエットは確かに体重は減りますが、身体の不調やリバウンドにつながります。

ダイエット外来では食事について、炭水化物（糖質）・脂質はゼロではなく控えめにしながら、どのようなものをどれだけ食べることが健康的に美しくダイエットできるのか。そして、患者さまのライフスタイルに合わせたさまざまなダイエット法を『医師・管理栄養士・看護師・エステティシャン』がじっくりお話ししながらご説明致します。

今回のテーマ“お酢”について

(1) 内臓脂肪減少

お酢には脂肪の燃焼を促すアミノ酸もバランス良く含まれており、内臓脂肪の減少を促進する作用や腸内の善玉菌を増やして動きを活性化させる作用もあるため、ダイエットや便秘にも効果が期待できます。

(2) 疲労回復効果

お酢には、疲労回復をサポートする効果もあります。お酢に含まれる酢酸は体内に入るとクエン酸に変換され、疲労の原因となる乳酸を分解する働きがあるからです。クエン酸には、血行促進や疲労の原因になる乳酸を抑制する効果も期待できます。

(3) 減塩&カルシウムの吸収をサポート

塩分の摂りすぎは生活習慣病への影響だけでなく、水分を体内に多く取り込もうとするためむくみの原因に。お酢は、減塩を心掛けている方にもオススメです。お酢には塩味が程よく合うため、塩分を控えても味を損なわないので減塩料理に最適です。

また、お酢にはカルシウムの吸収をサポートする働きもあります。吸収率の悪いカルシウムも、お酢と一緒に摂ることで効率良く摂取することができます。

ただし…お酢は消化を促すので食欲は増す効果もあるのだとか(^_^)；

最近のマイブームは夏野菜ピクルスを作って常備菜に。

サラダにトッピングしています。ドレッシングをかける量が少なくなって、減塩になっていますよ。

ピクルスのつけ汁に使うお砂糖は、ノンカロリーの物にしています♪

当院ダイエット外来では、“がまんしないダイエット”で美しく健康になって頂くことをモットーにしております。

集中ダイエットコースなどもご用意しています。是非お気軽にお問合せください。

