

くみこクリニック

# 美 ★ 通 信

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 257-7023

メディカルスパ 703-0723

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお祈りします。

今年もスタッフ一同、皆様の美と健康のお手伝いを

# KUMIKO×ディカルスパ インディバ体験レポ!!

木村香寿代

超冷え症



体の奥深くまで  
熱が入るという感じ



効果の実感があるからリピーターの方が多いです



当てたのは背中だけなのに足までポカポカ



体を温めた後はリンパマッサージで老廃物を流しますね

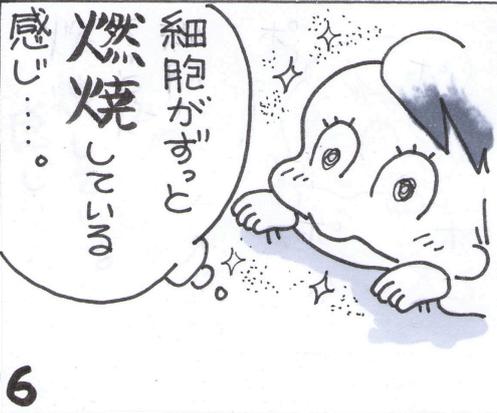


抗酸化の強いルボステです



体も軽い!!

夜眠るまで体がポカポカでした



させていた

だきたいと願っております。

## インディバ痩身マッサージ

- お腹ぽっこり撃退コース：50分 9,000円
- 背中・二の腕コース：50分 9,000円
- 脚ほっそりコース：60分 10,000円

# くみこ院長 ダイエットに成功！

くみこ先生にお会いになった方、何かお気づきになりませんでしたか？

そうなんです！昨年の夏から秋にかけてダイエットを実践してみごと\_\_\_\_\_を達成しました！  
そして今も体重を維持しているそうです。

どのようなダイエット生活を送っていたのかととても気になりましたので、くわし〜く聞いちゃいました♪

ダイエットのきっかけとなったのは、同窓会の幹事となったこと。一番お気に入りのワンピースを着ようと思いきや……うん？ちょっときつい。これはやるしかない！ダイエットを始めることにしました。

起床時に体重測定。……気をひきしめます。

**食事**：朝は野菜たっぷりの温かいスープとパンで体のスイッチON、昼は北山院と四条院の往復でバタバタの中、簡単に摂れるものでエネルギーチャージ。夕食は家族との団らんを大切にしながら、主食は控えめにしました。

**運動**は、愛犬（アッシュ）と週二回ランニング。

そして**医療機関**でしか処方できない食欲抑制薬のサノレックス・脂肪吸収抑制のゼニカルを時々服用。**漢方薬**は体調に合わせて代謝をアップさせるものを内服していました。

そして何ととっても、くみこクリニックー押しの \_\_\_\_\_ です。

ここでインディバの説明を少し…

高周波を使って体の深部を温め、冷え性を改善させます。

そして、じっくり体の中が温まることで、脂肪やセルライトにも働きかけることができるのです。

インディバで温まった体に熟練エステシヤンのリンパマッサージはより一層老廃物の排出が促され、すっきりとむくみがとれた体に仕上がります。

このインディバを週1回三か月間継続して行いました。施術後、体はポカポカ、心もすっきり。ストレス発散にもなりました。そして体の余分なむくみ、脂肪が減り、ウエストラインくっきり。

同窓会も大成功に終わりました♡

（くみこ院長談）



愛犬アッシュとともに  
日焼け対策もバッチリ

皆さま、院長のダイエット成功法いかがでしたでしょうか。

ご興味を持たれた方は是非当院へお越しください。

医師、管理栄養士・看護師がお一人おひとりに応じたダイエットをサポートさせていただきます。

インディバ 全メニュー（リンパマッサージ付き）

初回は 50%OFF です

北山メディカルSPA

ご予約はお早めに！075-703-0723

# 現代人は乾燥肌！

最近では1年を通じて乾燥肌に悩む方が増えていますが、特に秋冬はお肌がかさかさです。

乾燥肌の皮膚は、表面のうるおいがなく、柔軟性がなくなりもろくなっています。簡単に言うと、お肌が“砂漠”のようになっているという事ですね。

くみこクリニックには、アトピー性皮膚炎の患者さんが多数来られますが、その大半の方が**乾燥肌**です。最近の研究で、遺伝的にフィラグリンという遺伝子が欠損している人がアトピー性皮膚炎にかかりやすいという事がわかってきました。肌が乾燥すると通常弱酸性に保たれている皮膚のpHがアルカリ性に傾き、細菌が繁殖しやすくなります。また、髪や衣服が触れる程度の軽い刺激で、かゆみを感じる、使い慣れた化粧品で赤くなるなど、刺激に対して敏感になります。

では、どうすればよいのでしょうか。

お肌を根本から改善するには遺伝子治療ですが、遺伝子を入れ替えるのは、今の医学ではまだ無理ですので、

**保湿剤＝クリーム/ワセリン等**がメインの治療になります。

これまた、クリニックでレーザーなどの治療後に、お化粧室で目撃する行動なのですが、“ぱんぱんぱん！”と化粧水を叩き込む方がおられます。お肌をたたいたり引っ張ったりと、“喝”をいれなくちゃ“って思っておられる方、お肌は優しく、そっといたわりながらケアをしてあげてくださいね。

ボディブラシなどでブラッシングするのは御法度です。化粧水を塗る時のコットンなども、こすって乾燥させる原因になりますので、手でつまみこむ様にお肌に塗ってください。肌浸透しやすいビタミンC(APPS)化粧水の後は、美容液、クリームでしっかりふたをすることを忘れなく。

(Dr KUMIKOシリーズ ローション50ml 3,900円 ポトリフトクリーム12,000円 税抜)

ワセリンは石油系だから悪いというわけではなく、逆に皮膚に浸透せずに乾燥を防いでくれます。油焼けは昔の話なのですが、気になるのであれば、プロペトワセリンという純度が高い目の中にも使えるものを処方してもらいましょう。

肌が敏感になっているときにワセリンをお化粧の下地に薄く使用すると、数日で肌が持ち直してくれるという患者さんもあります。(もちろん個人差はあります) 私は、アトピーの乾燥肌なので、夜に美容液などを塗った上にパックとして使い、そのまま髪の毛につかないようにして休めます。ただし、ニキビなどオイリーな部分もある混合肌の方は、ワセリンはその部分には使わないで下さいね。

また、診療時に、その方にあった美容のスキンケアお話ししますので、お気軽にお尋ねください。

## ちょっとブレイク

**胃腸炎が流行の季節。手洗い後のケア忘れていませんか？**

風邪や胃腸炎が流行っていますね。予防のために手洗いやうがいはとても大切です。でも手洗いの後、スキンケアをしていますか？特に乾燥肌、アトピー性皮膚炎の方は手荒れでガサガサになった皮膚にウイルスや細菌が残りがちになります。手荒れを予防するためには、濡れた手の水分をしっかりと拭いて、**毎回**保湿剤を塗りましょう。夜寝るときはたっぷりの保湿剤を塗り、綿の手袋をしてお休みになることもお勧めです。状態によってはステロイド軟膏やテープ剤を使った方が良い時もありますので、お悩みの方は当院へご相談ください。



北山院 看護師 横井

「美★通信」は皆様からの「こんなのを取り上げてほしい！」などのお声を大募集です