

# くみこクリニック 美★通信 Vol.39 夏号

## 夏のキャンペーン

1. 【脱毛・フォト・ジェネシス】<四条院のみ>

平日お昼間限定 5%オフ

2. 【点滴・注射】美容初診料無料キャンペーン

各種 注射キャンペーン中

施術と同時で 30%off (例: にんにく注射 3,000円⇒ 2,100円)

3. 【脱毛】<四条院のみ> 水着セット

(ワキ+Vライン) 5回 70,000円⇒ 40,000円

4. 【エステ】美白セット

ビタミンC  
ローション付

Wビタミン導入 5回 53,720円⇒ 45,000円

5. わき汗症に 脇ボトックス注射

50,000円⇒ 45,000円 (両脇)

効果は6ヶ月  
持続します。

6. カラーピアス 片耳 4,000円 (在庫のみ)

すべて税抜

お疲れの方  
Vitami 不足  
日焼け後  
夏バテに

痛くない吸  
引型脱毛機  
を使います

【化粧品】

にきびセット

ピーリング&炭ソ  
ープ、VCLotion  
7,720円⇒  
6,500円

つやブル唇 美容  
液リップグロス

ラシャスリップ

10% off  
限定色のみ

## ～ ジェネシス～ 美肌レーザー

くみこクリニック四条院で大人気の“ジェネシス”が北山院でも施術できるようになりました！！

ジェネシスとは

『肌荒れ・赤み・毛細血管拡張症・毛穴の開き・ニキビ跡・くすみ・肝斑・炎症後色素沈着・目の下のくま』などに効果があるとても万能なレーザーです。

痛みがなく、温かい感じのレーザーで、ダウンタイム（腫れや赤み・カサプタなど）がありませんので、気軽に受けていただけます。

ジェネシス+wビタミントリートメント ¥25000→初回限定¥20000

8月末までジェネシスコース（8回）ご契約の方に  
バイオクリアローション（APPS）1週間分プレゼント♡

☆ジェネシスは、フォトフェイシャルやピーリングと併用により効果アップ  
します☆

## ちょっとフレイク

入浴でできる「腸活」のススメ

暑い季節になると、面倒だからとシャワーのみで済ませてしまいがちですが、シャワーだけでは身体が冷えてしまうのです。身体が冷えると腸も冷えて動きが鈍くなるそうです。腸内細菌も体温が低いと働きが弱ってしまい、肌荒れ・イライラしたりする色々な不調につながります。

お風呂に浸かると全身に適度な水圧がかかり、血流が促進され、温められた血液が全身を巡り身体があたたまります。また、寝つきが良くなり質の良い睡眠も得られ、腸内環境を良くしてくれます。

入浴中は、お腹を膨らませたり凹ませたりしながら深呼吸を繰り返し、お腹を時計回りにマッサージ等するとより効果的！！

また、シャワーのみだと毛穴の奥の老廃物が取れずに臭いの原因にもなるんです！簡単に毎日できる入浴しながら腸活で腸の働きを高めて、体の内側・外側のデトックスをして健康を目指しましょう♪

＋カサカサ肌ケアに！ くみこクリニックオリジナル『漢方入浴剤』

うるおいを与えて、肌を強くしかゆみケアのできるの、これからの強い紫外線を浴びてしまうお疲れ肌にもピッタリです。

詳しくはスタッフまでお声かけください。

四条烏丸院 受付・エステティシャン 松本



## 【思春期のニキビ治療】

ニキビは思春期が終わる頃までに90%以上の人を経験すると言われています。  
そのため、この時期だから仕方ない・洗顔などで治ると思われている保護者の方もいらっしゃるかもしれませんが。  
ニキビを治療しないまま自己流のスキンケアで症状を悪化させ、瘢痕（ニキビ跡）になることもあります。  
今は「ニキビは病院で治療する」時代です！

### 保険治療

外用治療薬は抗生剤（ダラシン・アクアテム・ゼビアクス）毛穴の詰まりを改善する効果のあるペピオゲル・デュアックゲル（過酸化ベンゾイル）、エピディオゲル（アダパレン+過酸化ベンゾイル合剤）を症状に応じ処方していきます。

### 保険外治療

#### ニキビピーリング

上記のお薬でニキビが治りにくい、お薬が合わない場合におすすめしています。

サリチル酸マクロゴールピーリングで、にきびの原因菌であるアクネ菌の殺菌、皮脂分泌の抑制、毛穴の詰まりの改善を促します。定期的に継続することで、炎症を起こしたニキビやニキビ後の赤みが早く改善します。

#### ～スキンケアと生活について～

#### 正しい洗顔

- ・汚れや皮脂を落とすため1日2回の洗顔が基本です
- ・洗顔ソープはしっかり泡立てましょう。  
泡立てネットなどを使用して、泡をのせた手を下に向けても落ちない、キメ細かく、こしのある泡で、なでるようにやさしく、生え際やこめかみ、下あごまで洗い残しのないようにします。
- ・ぬるま湯でしっかりとすすぎます。生え際や首の近くなどすすぎ残しのないように鏡でチェックしましょう。
- ・清潔な柔らかいタオルで水分を吸い取るように、やさしく押さえて拭きます。

#### 保湿と外用薬

- ・洗顔後は化粧水を塗ります。その後夜は処方された外用薬を塗ります。  
乾燥する部分（目・口周りなど）は乳液を塗ります。  
こすらずやさしく塗りましょう。

※お化粧水はDr KUMIKOバイオクリアローションがおすすめです

#### ニキビは触らない・自分でつぶさない

- ・手でニキビを触ると、刺激になり雑菌がついて炎症が悪化します。  
また、自分でニキビをつぶすと、炎症を増悪させて新たな感染を引き起こし治りにくくなります。

#### 髪型を工夫する

- ・ニキビに髪の毛が触れると、刺激になり悪化します。  
顔・首・胸・背中に触れないようなヘアースタイルをおすすめします。

#### 規則正しい生活

- ・ストレスなどにより、皮脂の産生を亢進するといわれています。  
また、十分な睡眠はお肌を良好に保つために大切です。

ニキビ診療は北山院・四条院共しております。お気軽でお問合せください。

