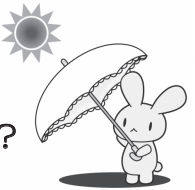


美★通信 Vol.32

発行:2018年7月

夏がはじまりました！ 紫外線対策は万全ですか？
お肌の老化の要因の80%は紫外線が原因だそうです！！
くみこクリニックで“夏に負けないお肌”をつくりませんか？



キャンペーン情報 四条烏丸院限定

脱毛 夏のお得な 5回コース

★2箇所チョイス ⇒ 98,000円 税抜

例えば 膝下・太ももだと198,000円なので10万円もお得！半額以下

★5箇所チョイス 270,000円⇒ 198,000円 税抜

⇒今なら 肘・膝・脇のいずれかの部位を2箇所追加プレゼント

夏のしみ対策

★W ビタミン5回コース 45,000円⇒ 30,000円 税抜

⇒*フォトフェイシャルコースお申込者限定

★ W ビタミン8回コース 10%OFF 8万円⇒72,000円税抜

⇒Dr.コスメ UV・CC・フェイスパウダー(小)プレゼント

メンズダイエット始めました！！ビール腹(メタボ)対策しませんか？

★メンズダイエットコース(新設)⇒ 100,000円 税抜

⇒毎週1回必ずご来院下さい。別途美容診察代が必要。

インディバ(お腹)+ダイエット注射+食欲減退薬+サプリ+栄養指導など
水着の似合うモテモテBODYを作りましょう☆

脚やせコース SNSモニター募集！ 期限1ヶ月

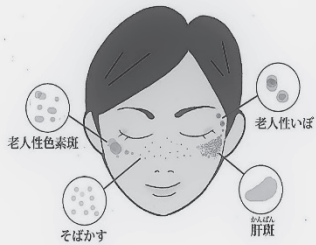
★インディバ(脚やせ)コース 96,000円⇒ 50,000円 税抜

⇒毎週2回合計6回 必ずご来院下さい。脚審査アリ

本気で痩せたい人限定！お腹から脚の写真をインスタなどにUP致します。

「しみ」形状さまざま

適切な処置方法を



イラスト・きむらかずよ

鼻(左右)の頬を中心に見られ、多いといわれています。10代の思春期にかけて徐々(ゆるやかに)増加し、加齢に伴って対称(たいじょう)に左右薄くなる(うすくなる)こともあります。30~40代に発症(はっしやう)することが多いですが、この場合(この場合)は、肌をこすったり、

シミはメラニンという黒い色素が表皮に集まったものです。お肌が紫外線(しやうせん)つまり日光にさらされると、防御反応(ぼうえいはんたう)としてシミが増えます。お肌の新陳代謝(しんちんたう)がよいと、もは、日焼け(ひやけ)しても、冬になれば色は元に戻(もど)ります。しかし年を重ねるとい

掲載誌: 福井新聞

掲載号:

2018年5月28日(月)朝刊

美容皮膚科医に聞く！
キレイの最前線 2

美容皮膚科医に聞く！ キレイの最前線

2

「冬になったのにまだ色が黒い。あれっ、こんな季節にシミが」といった経験がある人もおられるでしょう。一言でシミといっても、大きさや形状にいろいろなタイプがあります。【老人性色素斑】顔にできるシミの大半がこのタイプです。日光(ひかり)ほろほろといわれ、紫外線(しやうせん)によって悪化(あくわ)します。【脂漏性角化症】「老人性いぼ」といわれ、加齢(かれい)とともに増えますが良性(れんせい)です。尋常性(じゆんじやう)いぼのように、人(ひと)にはつきりません。顔、胸(むね)の前(まへ)など(このあたり)にできやすいです。【雀斑】「いわゆるそばかす」です。冬(ふゆ)の場合(この場合)は

女性ホルモンのバランスの変化(へんか)が原因(げんいん)とされています。【ほろ】良性(れんせい)の色素細胞(しきそくせうぼう)が集(あ)まってできています。ただ(ただ)刺激(しきげき)をうけた(うけた)人(ひと)はなる場合(この場合)、悪性(あくせい)の黒色腫(くろしきしゆ)の可能性(たふし)もあり、足の裏(うら)などに急に(急に)大き(お)くなったり、皮膚科(ひふか)専門医(せんもんい)の診断(しんだん)を受け(うけ)ましょう。

これらのシミを取るには、レーザー(れーざー)治療(ちりやう)や塗(ぬ)り薬(くすり)のみ(のみ)で元(もと)になるメラニン(メラニン)を除去(ていじ)する処置(ていじ)が必要(ひつやう)です。間違(まちが)いなく知識(ちしき)を(を)こするなどの刺激(しきげき)を与(あた)える、かえって薄(うす)くなる(うすくなる)ことがあります。次回(きらい)、シミ(しみ)の原因(げんいん)となる紫外線(しやうせん)をブロック(ブロック)する方法(はっしやう)について説明(せつめい)したい(したい)と思います(といます)。(向田公孝子・藤島高田 身(み) 京都市(きやうとし)在住(じゆう))

ちょっとブレイク



「私のお気に入り 夏のアイテム♪」

私は夏になると、毎年可愛い日傘(ひがさ)ないかな〜と色々なお店(おみせ)を見(み)に行(い)きます。

昨(こ)年は白(しろ)で少しお花(はな)のついたフリフリ(フリフリ)の物(もの)を購(か)入(い)。
見た目(み)はとってラブリー(ラブリー)な感じ(かんじ)で気(き)に入(い)ったのですが、使用(しやうじ)したのは数回(すうかい)でした。

夏(なつ)なので仕方(しかた)ないけれど、この日傘(ひがさ)をさしても、暑い(あつい)しまぶしい！
う〜ん、バッチリ遮光(ていこう)してくれて、まぶしくない日傘(ひがさ)はないものか。ありました！！

「サンバリア100」完全遮光(てんぜんていこう)の日傘(ひがさ)です。さすと、日陰(ひかげ)になり、まぶしくない(まぶしくない)のです。よく売(う)られている紫外線(しやうせん)カット99%の日傘(ひがさ)とこんなに違(ちが)うとは驚(おどろ)きでした。これはネット販(はん)売(う)のみ(のみ)のよう(よう)です。もし、実物(じぶつ)を(を)ご覧(らん)になら(な)れたい方(かた)は北山院(きたやまのいん)までお越(こ)し(し)くださ〜い。毎日(まいにち)持(も)ち歩(あ)いています

ただ(ただ)日傘(ひがさ)を(を)さしても、もちろん横(よこ)からや照(あ)り返(かえ)し・反(はん)射(しゃ)による紫外線(しやうせん)を防(ま)ぐ為(ため)、日焼(ひや)け止(と)めク(く)リ(り)ーム(ーム)は絶(た)対(たい)必(ひつ)要(やう)です(す)よ(*^_^*)

北山院 看護師 横井

「蕁麻疹について」

蕁麻疹とは、激しいかゆみを伴い、皮膚が蚊に刺されたように、赤くなり腫れ盛り上がる病状です。地図のように不規則な形や米粒くらいの円形の大きさなどいろいろな形状になります。消えてもまた違う場所に出現することが多く、体にできる部位も一定ではありません。また、夜にだけ出現することもあります。発疹が4週以上にわたって繰り返し続く場合は慢性じんま疹と呼ばれています。皮膚の真皮にある肥満細胞がヒスタミンという物質を作り出し、かゆみとともに毛細血管が拡張して、血管の透過性が高まり、皮膚の浮腫を起こさせ、皮膚を盛り上げさせます。

蕁麻疹（じんましん）の原因

原因は、食べ物、ハウスダスト、精神的なストレス、日光、圧迫摩擦などの物理的刺激、薬、ウイルスや細菌による感染症など様々なものがあります。薬や食べ物が原因となる場合はアレルギー性のことが多く、再度、原因の薬や食べ物を摂取すると、繰り返し症状が出現します。しかし、それ以外の場合は、じんま疹が出る仕組みははっきりとわかっていませんし、8割は特定できないと言われています。

蕁麻疹（じんましん）の症状

蕁麻疹の多くは、強いかゆみとともに身体の部位に、赤みがかった、みみずばれのような発疹が急に出現します。かゆみが強いのかくと、蚊に刺されたように、引っかいた部位がみみずばれのように腫れることもあります。じんましんの症状には、焼けるような熱さやどうしようもないくらい強いかゆみを感じることも多いのですが、実は皮膚に症状が出ていても、かゆみをあまり感じないこともあります。

蕁麻疹（じんましん）の診断・検査

蕁麻疹は原因が不明のことが多いですが、アレルギーや内臓の異常が原因でないか調べるため、血液検査を行うこともあります。また、皮膚をこすると、膨疹が誘発されることも特徴的です。

蕁麻疹（じんましん）の治療法

蕁麻疹の治療法は薬物療法が中心になります。原因を確定することが難しいのですが、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬が、主な治療法です。症状が出なくなるまで、内服を続けてもらい、自然に治るのを待ちます。抗ヒスタミン薬はじんましんの原因物質であるヒスタミンを出しにくくして、出てきたヒスタミンも血管に行き届かないように抑制する薬です。症状が強い場合はステロイド薬を飲むこともあります。1週間前後の内服が終了し改善がないようなら、薬剤を追加して調節します。じんましんの原因は特定できなくても、身体に何らかの不調がある場合、漢方の併用が効果的なこともあります。ご希望の方は北山院の漢方外来にお越しください。

蕁麻疹（じんましん）の日常生活の注意点

辛いものを食べたり、アルコールの飲みすぎは皮膚の血行をよくして、かゆみが強くなるため控えたほうがよいです。また皮膚は入浴して体が温まると痒みが増すので、シャワーにしましょう。

蕁麻疹（じんましん）の注意点

かゆみを伴うため、掻いてしまうと、痒みを誘発するヒスタミンが増えて余計に蕁麻疹が広がり繰り返すこともあります。かゆみの悪循環にならないように、医師から指示された内服薬を続けることが大切です。



正しいサンブロック、できていますか？

紫外線対策

紫外線吸収剤フリー！
メチルパラベンフリー！

美容成分
たっぷり！

Dr. KUMIKO
サンスクリーン
定価 3,024円

肌を
荒らし
ます！



こんなサンスクリーンには注意！

- ・SPFが高いもの
- ・白うきしない！が売り
- ・スプレータイプのもの

実は、このタイプは
紫外線吸収剤が
入ってるんです。

Dr. KUMIKO
サンスクリーンは
成分が肌に優しく
安全

顔が塗り終わったら
残りは手の甲に！！

大切なのは
SPFの高さより
しっかりと
塗ることです。

効果を出すには
500円玉大が
1回分です。

塗ってすぐは
白さが残りますが
時間が立てば
肌になじんで
ファンデーションも
重ねれば問題ありません。

塗らなければ
日焼け止めの
お直しは？

朝塗った3時位には
塗り直しが必要で
す。

Dr. KUMIKO
フェイスパウダーは
紫外線も防いで
簡単に直し
できます。

汗をかいても
塗り直し♡

サンスクリーンは
1ヶ月でなくなるのが
ベストです！

塗って
しっかり
防ぎ！

日焼け止めの
お直しは？

朝塗った3時位には
塗り直しが必要で
す。

Dr. KUMIKO
フェイスパウダーは
紫外線も防いで
簡単に直し
できます。

汗をかいても
塗り直し♡

サンスクリーンは
1ヶ月でなくなるのが
ベストです！

塗って
しっかり
防ぎ！

今ならサンスクリーン (UV) 1本 10%OFF2,720円 2本 20%OFF4,830円



Twitter 四条烏丸分院の当日の予約の空き情報がわかります！
@kumikoclinicsk #くみこクリニック



くみこクリニックはおかげさまで10周年を迎えます。
10周年記念パーティー

2018年10月18日(木) 12:00~14:30

(受付11:30~)
—場所— THE SODOH HIGASHIYAMA KYOTO (THE TERRACE)

参加特典があります！
予約等の詳細は後日

お一人様 お食事付 5,000円(税抜) ペア割・前売り割あり。