

美白対策のすすめかた 季節に応じたポイント

どのくらいで作用が現れるか？

- **ハイドロキノン(HQ)**は3か月かけて徐々に効果が現れます。
- **トレチノイン(ATRAC)**は2週間くらいで突然皮膚の表面が剥がれることがあります。

どのくらい続けたらよいか？

- **ハイドロキノン(HQ)**は3か月で効果が頭打ちになるので、連続使用は3か月か、長くても6か月としましょう。
- **トレチノイン(ATRAC)**は連用は2か月までとし、再開する場合も中止後2か月经ってからとします。
 - 連用により効きめが弱くなり、中止により回復します。
 - 連用により皮膚を薄くすることがあるので要注意です。
 - 連日でなくて断続的に使用する場合は、2か月に限らなくとも大丈夫かと思われます。

日光紫外線の強い季節（春・夏）はどのようにすべきか？

- 必要以上に紫外線を浴びないように留意してください。
- **ハイドロキノン(HQ)**を塗っているところに紫外線を浴びると色素沈着が増強することがありますので要注意です。
- **トレチノイン(ATRAC)**使用中は紫外線に敏感になっていますので要注意です。
- したがって、紫外線の強い季節（春・夏）を休薬期間にあてることをお勧めします。

