

お顔の、いわゆるシミが気になる方へ ーさくらひふ科でできることー



シミを増やしたくない
シミを濃くしたくない
シミを薄くして薄化粧
ですませたい

シミについてもお気軽にご相談ください。まず、その「シミ」が何であるかの診断をします。例えば、**皮膚がん**であれば当然、保険診療できっちり治療します。また、盛り上がっているシミの場合は**脂漏性角化症(老化によるイボ)**のことがあり、その場合は保険診療で冷凍凝固の治療ができますが、自由診療(炭酸ガスレーザーで除去)のほうがきれいな結果が期待できる場合もあります。それ以外の**加齢によるシミ(老人性色素斑)**については、保険が使える薬や処置では効果が期待できません。

さくらひふ科では、皮膚科専門医として、化粧品や塗り薬をご用意してご希望をかなえるためのお手伝いをしています。サンプル(無料の試供品)もありますので、お気軽にお声がけください。

より美しいお肌のためのスキンケアのポイント

① 洗顔 ーこすらないことー

シミはこすって落とせるものではありません。こすると色素沈着ができることがあります。赤くなるほどこするのはもつてのほかです。メイク落としが念入りすぎて、かえって皮膚炎や乾燥肌を招くこともあるので要注意です。

② 保湿 ーすべすべさらさらが理想ですー

季節により、個人により、お肌の状態(すなわち保湿の必要度)はかなり異なってきます。また、同じお顔のなかでも、乾燥しやすい部分とアブラが浮きやすい部分があったりします。目の周りの小じわは適切な保湿で予防・改善が可能です。逆に、オールインワンジェルやクリームを顔全体にたっぷり塗りこめると、鼻や口の周りにふきでものがでやすくなることがあります。

③ 遮光 ーUVケアー

紫外線はシミ・シワ・皮膚がんのもとです。毎日のスキンケアに紫外線防御を取り入れましょう。



一歩進んだシミ対策、アンチエイジング対策

④ 美白剤を使う

ハイドロキノンは、最強の美白剤といわれ、30年以上前から大学病院の皮膚科で院内処方されていました。ただ、つけると赤くなって痒くなるなどのアレルギー症状がでる方が少数ですがいます。それで、一般の美白美容液等にはあまり配合されていません。

ハイドロキノンは使えない方には、**ビタミンC**の美容液をお勧めします。

⑤ 新陳代謝を促す

皮膚の最表層の角層を炎症なしで剥がれやすくすることにより、くすみのないすべすべ肌が実現できます。と同時に停滞していた色素除去と乾燥小じわ予防もできます。このような効果を期待して、**レチノール**が高級美容液に配合されていることがあります。ただ、効果を得るには長期間毎日使用することが必要です。

同じビタミンAの誘導体で、レチノールの100倍の強さの生物学的作用があるとされるのが**トレチノイン(レチノイン酸)**です。作用が強いので一般の化粧品には配合されていません。使い初めに効きすぎによる不快な症状が起こりやすいので注意が必要ですが、レチノールよりも早く効果が得られます。ただ、連用により効き目が弱くなったり、表皮が薄くなりすぎたりするのを避けるために、3~6か月程でいったんお休みすることをおすすめします。