

夏の紫外線対策

紫外線が気になるこの季節、日傘や日焼け止めを塗るのは当たり前ですが、汗で落ちてしまうとお悩みの方も多いのではないのでしょうか？

そんな方には、飲む日焼け止め【ヘリオケア】や高濃度VC点滴がオススメです！今は内側からも日焼け対策をする時代です！日焼けのダメージを最小限に抑え、シミシワのない美肌を目指しましょう。

VC点滴は肝斑が気になる方にもオススメですよ。



タカシエヌに
間違われることと多々あり？！

四条烏丸院 コンシェルジュ 阿久津 あきつ

インスタフォローで
お化粧品500円引き！
kumiko_clinic



芸妓の佳の江さんも
sou・sou炭ソープ
お使いいただいています♡

炭プラセンタソープ：
2,000円(税抜)

四条烏丸院:

日曜皮膚科診療してます

火	11:00~18:00
水	11:00~19:30
木	11:00~15:00
金	11:00~19:30
土	14:00~18:00
第1,4日	11:00~19:30
第2日	11:00~15:00
第3,5日	13:00~17:00

北山院 水曜午後 診療開始

月	9:00~12:30 , 16:00~18:30
第1,3火	9:00~12:30
水	9:00~12:30 , 16:00~18:00
金	9:00~12:30
第2,4土	9:00~12:30

美★通信 Vol.21 Aug. 2017

祇園祭も終わり、次は大文字と京都は賑やかですね。
夏に自信がもてるよう、“健康的に中からも外からも美しく”
がくみこクリニックのモットーです。

脱毛キャンペーン

今月の
脱毛キャンペーン
通常
180,000円 (税抜) → 150,000円 (税抜)

好きな部位
3箇所
5回コース

*詳しくはご来院時にお問い合わせください。

どの箇所でも 何箇所でも
初回の部位が半額で
お試できます。
(1回限り)

医療機関だから
MEDICAL
お肌の弱い方に
最適!!

おためし
脱毛キャンペーン

*詳しくはご来院時にお問い合わせください。

美白・しみ <エステ&治療薬>

夏のしみケアキャンペーン

W ダブル ビタミントリートメント
5回コース 10%OFF
45,000円 (通常1回 10,000円)

医療機関だから
MEDICAL
処方できる
成分が配合

VITAMIN TREATMENT

初めての方は
美容診察料が別途必要です。

上記を
ご購入で

- *ハイドロキノン 1,300円
- *ビタミンCローション 3,712円
- *サンスクリーン 2,800円

3点総額
7,812円を
プレゼント!

敷七日焼け止め
*ヘリオケア 5,800円を10%off
お持ち 5,220円(税抜)に

最強のアンチエイジング
高濃度ビタミンC点滴

高濃度VC点滴

対象*Wビタミントリートメント5回コース
*インディバ(顔・おなか)の施術
⇒お申し込みの方に限り

高濃度VC点滴 通常15,000円 ⇒ 10,000円(税抜)
美白・アンチエイジング点滴で効果大!!
高濃度ビタミンCの効果:美白・しみ・疲労回復・抗ガン作用
京都東安福!エステと同時にできるのは医療機関のみです。お時間のない方に。
ただし初回の方に限り 美容診察料と検査代(別途1万円)が必要となります。 *詳しくはご来院時にお問い合わせください。



「あせも（汗疹）」の原因とケア方法

子どもに多いあせも（汗疹）。汗をかき事が多い夏に見られる肌トラブルですが、ケアを怠ると悪化し大変な事になります！あせも（汗疹）の症状や原因、ケア方法についてお話します。

あせも（汗疹）の症状は、一般的にはちくちくとしたかゆみをともなって現れる赤い湿疹の紅色汗疹（こうしょくかんしん）がみられます。汗っかきで肌と肌が重なる部分によく見られ、特に夏の暑い時期はあせも（汗疹）がでやすいのです。汗をかきやすい部分や溜まりやすい部分で起こりやすく、おしりや頭、首回りなどによくできます。

たかがあせも（汗疹）…とっていると、膿を持った「とびひ」となる場合もあるため、注意が必要です。とびひは水膨れやかさぶたのような状態でかゆみと痛みをともない、引っ掻いたりして水膨れが破れると中の菌が周りに飛び散り、「飛び火」のごごとく広がってしまいます。そのため、予防と早めのケアをきっちり行うことが大切です。



あせも（汗疹）の原因

あせも（汗疹）の原因は汗です。子どもは大人と比べ体温は高く新陳代謝が盛んなうえ、大人の肌よりも汗腺が密集しています。そのためとても汗をかきやすいのですが、まだ汗腺が未発達なため、分泌された汗が汗腺の出口（汗孔）に詰まりやすく、不衛生な状態です。

汗が肌表面や汗孔に長時間溜まると、常在菌である表皮ブドウ球菌が肌表面で増殖し、それに対する炎症反応としてあせも（汗疹）が現れます。汗をかいたら拭いたり着替えさせたりと汗を溜めない工夫をし、清潔を保つことが重要です。

あせも（汗疹）のケア

あせも（汗疹）のケアの本質は、汗をかいたままにせず、清潔を保つということです。肌に直接触れるものは綿素材など肌に優しい通気性のいいものがよいでしょう。できれば、日中もシャワーをして汗を流すことが効果的です。また入浴の際は、石鹸を使用して、優しく洗ってあげてください。

シャワーや入浴のあとは、乾燥を防ぐために保湿剤を塗り、肌トラブルを予防しましょう。

あせも（汗疹）ができてしまった場合、かゆみで引っ掻いてしまったり衣類が擦れると範囲が広がったりじゅくじゅくと悪化してしまふことがあります。少しのあせも（汗疹）でも放置せず、普段以上に清潔を保つ工夫をしてください。

みなさん、毎日使っている「パフ」、洗っていますか？

パフが汚れていると、メイクのりまでかわってきます！

毎日、パフ（スポンジ）には、ファンデーション、フェイスパウダーが付くのはもちろん、お肌の皮脂、老廃物なども付着していきます。

それらの「汚れ」が蓄積して空気に触れると、**汚れが酸化して多くの菌が繁殖**していきます。

1週間洗わずに使用したパフは、**数万個の菌が繁殖**していると言われてます

メイクをキレイに仕上げるためにも、スポンジをこまめに洗いましょう！

大好評！！くみこクリニック **モイスチャーパウダー ¥3024（税込）**

お化粧の仕上げに、お肌の弱い方のファンデーション代りに、お肌がとってもキレイに見える、紫外線ブロック効果もあり大人気ですよ。



～お肌のこすり過ぎがしわ、シミ乾燥の原因になる？～

保湿ケアをしっかりしているのに、なぜか肌が乾燥する。それはもしかすると、知らず知らずのうちにしている、肌への摩擦（こすり過ぎ）かもしれません。

顔の肌は予想以上にデリケート。普段のスキンケアの摩擦（こすり過ぎ）で、無意識に肌を傷つけている可能性があります。今回は、「肌を傷つけないスキンケア」についてご説明したいと思います。

例えば、指を擦り合わせ続けると指の表面が乾燥したような感じになりますね。

顔の肌も同じで、指でこすったりスライドさせる力が大きいと、肌表面にある脂を奪って乾燥しやすくなってしまいます。摩擦グセのついたスキンケア、メイクを続けていると数年後にはシミ、しわ、乾燥の肌の三大トラブルに悩まされるようになるかもしれません。

NGなスキンケア、メイク！！

では、気がつかないうちにやっちゃってしまっている、スキンケアやメイクをするときのこすりグセ。当てはまることがないかチェックしてみてください。

- ・皮脂、黒ずみが気になるからつい洗顔時にゴシゴシ力を入れてしまう
- ・タオルで顔をゴシゴシ拭く
- ・化粧水は手やコットンでパチパチと肌に叩きつけるようにパッティングしている
- ・乳液、クリーム、日焼け止め、ファンデーションは指で塗り込むようにつけている
- ・メイクブラシは安いものを使っている
- ・スクラブ洗顔を定期的に行なっている
- ・手で顔のマッサージをしている



特に、化粧水はたっぷりつけるために強めにパッティングしている、という方は多いのではないのでしょうか。お風呂上がりにはパチパチと肌に化粧水をつけるのは気持ちいいですが、肌への強い刺激となるので控えた方が良いでしょう。

乳液、クリーム、日焼け止めなどは塗りこんだ方が早く肌になじむので便利ですが、指でこすることと同じダメージを肌を与えてしまいます。

肌への摩擦を減らす「やさしいスキンケア」

洗顔はもこもこ泡で素早く、優しく

洗顔料は手、または泡だてネットですっきりと泡立てましょう。片手にモコッと乗る程度の泡を作ります。

泡を顔に乗せたら、Tゾーン以外は泡を滑らせるように優しく洗います。Tゾーンは指の腹を使って円を描くように。

ぬるま湯ですすぎをして、清潔で肌触りの良いタオルを肌に優しく当てて水気を吸い取らせましょう。洗顔プロセスはできるだけ短時間で済ませるのが理想的です。

化粧水はゆっくりと浸透させる

化粧水を手のひらにとり、顔を覆うように手のひらを当てて少しずつなじませていきましょう。早く浸透するからといって、パチパチと叩きつけるのはNGです。下から上に向かっていくように、ゆっくりと浸透させてください。

美容液、クリームは手のひらで温めてから優しくなじませる

指で肌を滑らせるというより、クリームを滑らせるイメージで優しく伸ばしてください。日焼け止め、ファンデーションも同様です。日焼け止めは手の甲に乗せてお顔につけていくと、手の日焼け止め効果にもつながりますね。

あと、セルフマッサージもお勧めできません。

メイクブラシは安価なもの避ける

アイメイクをする際、目元は角質層が薄いのでブラシやチップを使うときは力加減に気をつけてください。

摩擦による肌トラブルを防ぐためには、日頃のスキンケア、メイクを見直してこすりグセを直しましょう。肌をこする、叩く、むやみやたらに触るといった刺激をできるだけ減らして、デリケートな肌をいたわって下さいね。

くみこクリニックではスキンケア方法について詳しくご説明致します。

ご興味のある方はお気軽にお声かけくださいませ。