

洗顔

シミの相談に行く！
で肌質改善

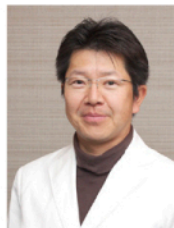
目からうろこの肌ケア

シミは老化によってある程度仕方のないものの、あまりにも目立つシミをどうにかしたいと思っただけで、意を決してレーザーで取ってもらおうかと、JR奈良駅前の「シェーネハウト・クリニック」に。そこで、当院長で併設のえいご皮膚科院長・山田詠剛先生に目からうろこのお話を伺った。

シミを見極めないとダメ

「シミにもいろいろあって、すべてレーザーという安易な考え方がトラブルを起こすんです。シミと違っていろいろあるのが本場にシミかどうかは医師のような専門家によるしつかりとした見極めが必要と言います。たとえば私の場合、シミと違って一つは、脂漏性角化症

で、後は肝斑のよう。種類は違いますが共通していることは老化によるものであり、どちらもしレーザー照射は逆に黒くしてしまうという。そういった知識がないサロンなどに行くと、レーザー治療をして、後で治らない、傷が深くなったなどのトラブルが起きる元となるのだ。



山田詠剛 先生
医学博士
日本皮膚科学会認定専門医
日本皮膚科学会会員
日本臨床皮膚科医学协会会员
三重大学医学部卒業、国立三重中央病院皮膚科医長の後、神威ひふ科クリニック開設。昨年えいご皮膚科移転開院

シェーネハウト・クリニック (えいご皮膚科内)
診療時間/9:30~19:30
(土曜午後は14:00~17:00)
休診日/木曜午後、日曜・祝日
・TEL.0742-20-8500
・http://www.hifuka-eigo.com
★無料カウンセリング中！お気軽にどうぞ

基本は洗顔！

美肌づくりは正しい洗顔から

間違った洗顔をしていると、いくら治してもまた同じことを繰り返します。逆に正しい洗顔と日々のスキンケアだけで高額な治療などしなくてもほとんど改善します。

半信半疑な私に、「二週間で効果が出ますよ」と太鼓判を押され、無料洗顔チェックの後、2週間体験を実施した。



黒くなる洗い方ですね...



日頃の洗顔チェック

泡立てネットを貸してもらい、いつも通り洗顔。しかしダメだし...

- 泡が立っていない
- 泡で洗っていない
- ごしごし洗いきすぎ



問診

セラピストの中尾さんに担当していただく。まず日頃のスキンケアの方法、日常生活など細々したことを聞かれる。思いがけないことが原因になっていることもあるらしい。

毎日続けてキレイ肌！

正しい洗顔法



1. 手を洗う

雑菌を取る

2. 泡立てる

泡立てネットに適量を取り、空気を入れるようにしっかり泡立て、野球ボールくらいの泡を確保。



泡を顔に乗せる順番！

- ①Tゾーンから泡を乗せて
- ②口の周り
- ③ほおの次に目の周り

すすぎは生え際もしっかりと



泡を集めては乗せまわす！

泡立てはネットを使うと早い！

3. 泡で包み込むように

泡はなくなったらまた手の泡を集めてのせる繰り返し。洗顔料が顔に載っている時間は少ない方がいいので、秒速ですばやく！ただし絶対にこすらない

4. 最低30回洗い流す

手の泡を洗って落とし、顔に水をかける感じで最低30回洗い流す。水の温度は35度くらい。ぬる目かと思う程度。くれぐれもごしごし洗わない。最後の生え際、あごの下までしっかりとかける。

5. タオルで押さえて水気を取る

摩擦が皮膚を黒くします。とにかくこすらないことが最も大事！



2週間後...

BEFORE

AFTER



おお！
2週間の洗顔だけで、
シミが少し薄くなりました。

山田先生から

まず洗顔はクリアしましたね。次は正しいスキンケアが必要ですね。自分の力で肌力をアップするスキンケアをしていきましょう。私の場合、ビタミンAの集中ケアに決定。どうなるかな？

医療
モール

メディカルハート 奈良
MEDICAL HEART NARA

〒630-8122 奈良市三条本町1-2 JR奈良駅NKビル3F
http://www.medical-heart.org/nara/

アクセスが便利！

JR奈良駅連絡橋で直結！

歯科 JR奈良駅前歯科

TEL.0742-22-4182 FAX.0742-22-4182
http://jrnc4182.com
休診日：木曜午後、日祝日終日
保険指定：国保、社保、労災、生活保護

	月	火	水	木	金	土
9:30	●	●	●	●	●	●
13:00	●	●	●	●	●	●
15:00	●	●	●	●	●	●
19:30	●	●	●	●	●	●

保険調剤薬局

カイセイ薬局

TEL.0742-24-2112 FAX.0742-24-2113
http://ikuseikai.org/
休診日：木曜午後、日祝日終日

	月	火	水	木	金	土
9:00	●	●	●	●	●	●
14:00	●	●	●	●	●	●
14:00	●	●	●	●	●	●
20:00	●	●	●	●	●	●

皮膚科・アレルギー科

えいご皮膚科

http://www.hifuka-eigo.com

TEL.0742-20-8500
FAX.0742-20-8501

休診日：木曜午後、日祝日終日

◆保険指定
国保、社保、労災、生活保護



	月	火	水	木	金	土
9:30	●	●	●	●	●	●
13:30	●	●	●	●	●	●
16:00	●	●	●	●	●	●
19:30	●	●	●	●	●	●

※美容は木曜全日休

▲...14:00~17:00