

肌は光で老化する

救世主は”ビタミンA” “だった！”

夏が近づくとつれ、気になるのが太陽の光。なんと、肌の老化原因の80%が、紫外線ダメージによる光老化だとか！

そこで、「美白効果のあるビタミンCでケアしてください」と、「R奈良駅前・えいご皮膚科へ。すると「ビタミンCでは光老化にかないません。今、学会で注目されているのは肌を再生させるビタミンAです」と山田詠剛先生。

なぜビタミンC

じゃないの？

もちろん、ビタミンCは日焼けやしみの原因となるメラニン生成の抑制効果があり、美肌に必要な栄養素のひとつ。くすみやしわの素となる活性酸素を抑える働きもある。

しかし、ビタミンCそのものはしみ、しわ、くすみを予防するだけ。肌を回復させる力はなく、あくまでも現状維持。

救世主ビタミンA！

一方、ビタミンAは紫外線ダメージから肌をブロック。その上、紫外線によって破壊された細胞を修復する救世主なのだ！

ビタミンAは皮膚の新陳代謝を上げる効果があり、**素肌力をアップ**。光老化を引き起こす**しみやしわを改善**、**ハリを出し**、**土台から美肌を作る**スグレモノ！

しかし、体が生まれつき持っているビタミンAの量は決まっており、紫外線に当たれば当たるほど破壊されていく。さらに、ビタミンは体内で生成されないので補給する必要がある。

Vitamin A 食べる 補給方法

ビタミンAが豊富な食べ物を摂取しても、まずは肝臓や心臓などの必要な器官から使われていき、肌に回ってくるのは最後。かといってビタミンAを過剰摂取すると、吐き気などの弊害を引き起こすので注意。

Vitamin A 塗る 補給方法

ビタミンAは肌に塗ると力を発揮。しかし効果が強いので、乾燥、赤み、ヒリヒリ感といった反応が出ることも。個人では扱いが難しいので、知識を持った医師や専門家にアドバイスをを受け、肌状態に応じて塗る量・頻度をコントロールするのが理想。

ビタミンAを塗ってみよう！

えいご皮膚科併設の美容サロン「シェーネハウト」では、信頼の高いエンピロン商品を使ったビタミンA導入を実施。

〈ビタミンA導入〉

肌ダメージを回復させるビタミンA、活性酸素を除去する抗酸化ビタミンを集中的に皮膚へ浸透させ、肌質を根本的に改善させるトリートメント。
(1回8000円/初回4000円)。



カウンセリング

肌の状態や悩みを伝える

サロンで施術

肌質レベルに応じてビタミン濃度を調節

ホームケア

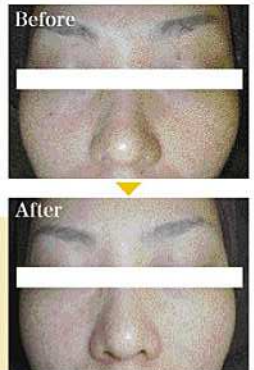
個々に合った洗顔、トナー、クリームなど

ベースは どのくらい？

紫外線ダメージによる肌の老化予防は月に1回程度。くすみやしみなどの症状改善は1~2週間に1回が効果的。

全体的にしみが薄くなり、ワントーン明るい肌に。全体にハリが出て、若々しくなった。

個人差はあるが、初めは肌に乾燥や赤みなどの反応が起きる。この反応は肌がビタミンAを欲しているサイン！きちんと乗り越えられるよう、一人ひとりの肌質レベルに応じてビタミン濃度を調節するなどサポートを徹底してくれるので安心。



外から塗ったビタミンAの働きを助ける抗酸化ビタミン(ビタミンC・E、βカロチン)を、食べ物で効果的に摂ろう。

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後、国立三重中央病院皮膚科医長の後、神崎ひふ科クリニック開設。平成22年、えいご皮膚科移転開院

年齢を感じさせるしみやしわは、レーザー治療もできますが、ベースとなる肌の状態が悪ければ何度も繰り返すことに。きちんとした素肌作りこそが、アンチエイジングの基本です。肌の老化原因の20%である加齢は止められません。逆に、残りの80%である光老化は改善・予防できるということ。紫外線対策はもちろん、すでにダメージを受けた肌をしっかり回復させ、紫外線や年齢に負けない肌作りを心がけましょう。

医療
モール

メディカルハート 奈良
MEDICAL HEART NARA

〒630-8122 奈良市三條本町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://jrmdc4182.com>
休診日：水曜、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	●	●	×	●	●	●

▲…15:00~17:00

保険調剤薬局

カイセイ薬局

TEL.0742-24-2112 FAX.0742-24-2113
<http://ikuseikai.org/>
休業日：木曜午後、日祝日終日

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

▲…17:00まで

皮膚科・アレルギー科 えいご皮膚科

(旧神崎ひふ科クリニック)
<http://www.hifuka-eigo.com>

TEL.0742-20-8500

FAX.0742-20-8501

休診日：木曜
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	●	●	●	×	●	●
12:30	●	●	●	×	●	●
16:00	●	●	●	×	●	▲
19:30	●	●	●	×	●	▲

▲…14:00~17:00