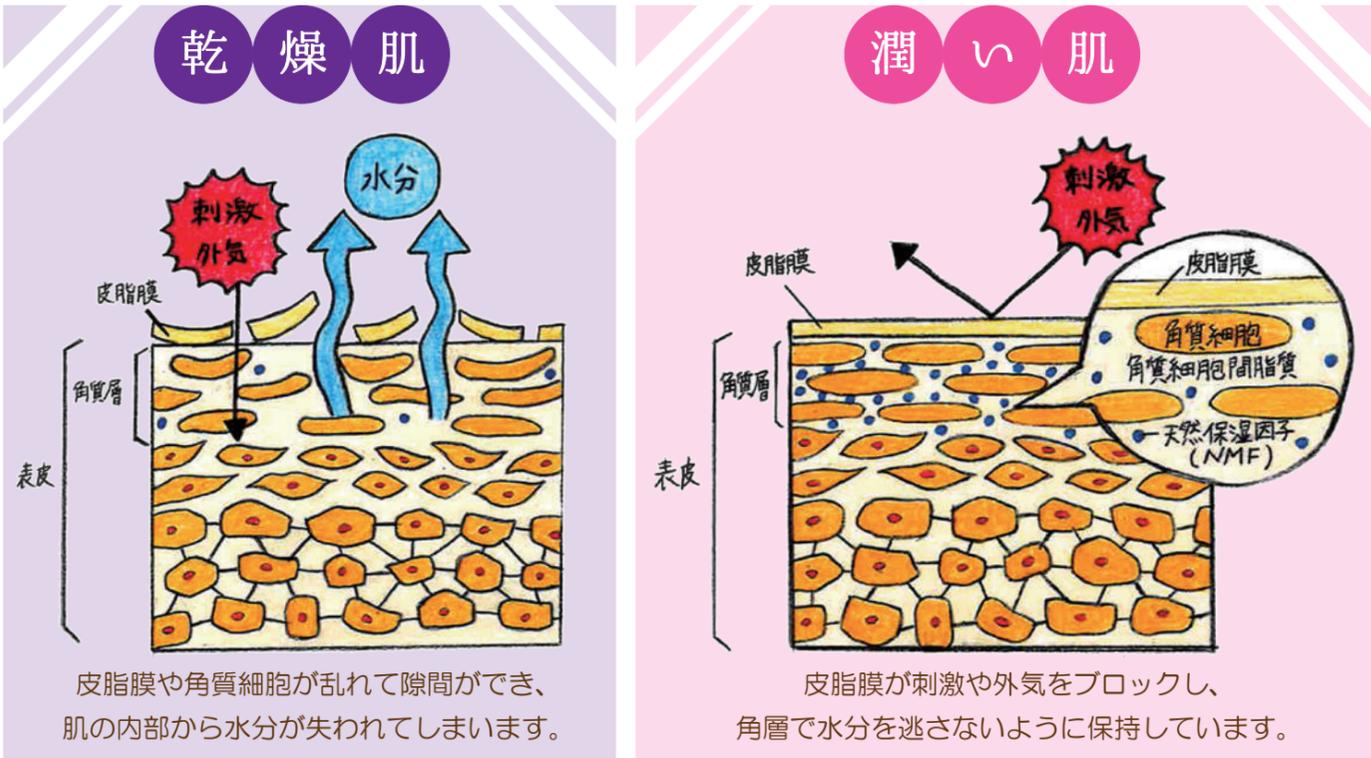


美しい肌を保つためのカギ

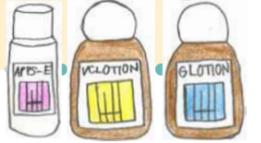
透明感のある肌。ハリのある肌。ふっくらとした肌。女性ならば誰もが手に入れたい美しい肌！肌が美しいと、それだけでその人が美しく見えるものです。未来の肌を作るのは今の自分。年齢にかかわらず、あなたの肌は美しくなれるのです。正しい知識を身につけ、毎日基本のスキンケアを丁寧に行うことで白く滑らかで張りのある若々しい肌を手に入れましょう。



美しい肌を保つためのカギは？

1 保湿を心がける

洗顔は洗浄成分で洗いすぎない様、肌の汚れを落とす程度に留め、人肌程度のぬるま湯で優しく流すように心がけましょう。洗顔後、なるべくすぐに、肌の水分を保つ成分を補うことがポイントです。当院のホームケアプログラムには、保水力に優れたリン酸型ビタミンC高濃度配合したVCローション、真皮の深部まで浸透を可能としたビタミンC「アプレシエ」高濃度配合のAPPS-E美容液をとり揃えています。



2 ターンオーバーを促進させる

肌細胞は約28日で生まれ変わりますが(ターンオーバー)、年齢を重ねるごとに体の代謝とは違う肌独特の動作は低下し、60歳になると約60~90日かかるといわれています。ターンオーバーの乱れや衰えは、きちんと育つべき細胞が十分に成長しきれず、角質層にあるべき保湿成分が不足するため、肌が乾燥するだけでなく、くすみやシミを作る原因にもなります。このターンオーバーを促す代表的な成分がAHA(フルーツ酸)です。その中でも日本人の肌に一番合うといわれるグリコール酸を含有した拭き取りタイプのGローションで、古くなった角質を取り除くお手入れをオススメします。



3 抗酸化対策

細胞を老化させる最大の要因は、細胞の酸化です。紫外線、ストレス、喫煙、運動不足、食生活の乱れ等……これらは全て活性酸素を発生させ酸化を引き起こす原因になります。特に肌細胞を老化させる最大の敵である紫外線対策は徹底して行いましょう。当院3%高濃度配合のフラレンクリームは、活性酸素を吸着させて除去し、その抗酸化力はビタミンCの170倍にもなります。その他にもビタミン剤の内服(VC、VE)もご準備しています。



フラレンマーク
ご存知ですか？このマークが付いている製品には肌に効果的な分量のフラレンが配合されている証です！

なぜ乾燥肌になるの？

肌は外側から順に「表皮」「真皮」「皮下組織」の3つで構成され、その表皮の中で最も外側にあるのが「角質層」です。わずか0.02mmの厚さしかない「角質層」は、水分と柔軟性を保つ「保湿機能」と、外部からの刺激から肌を守る“バリア機能”の役割を担っています。しかし、空気の乾燥やターンオーバーの乱れ、紫外線によるダメージ、加齢による皮脂分泌量の低下、ストレス、栄養バランスの乱れ等の影響を受けると、角質層の働きが弱まり水分の保持力が衰えてしまうため、肌の乾燥を引き起こします。

乾燥が引き起こす肌トラブル



乾燥を防ぐためにとりたい栄養

美肌にはバランスのとれた食事を規則正しく取ることが大切です。

- たんぱく質** コラーゲンの元となる栄養で不足するとハリ・ツヤが低下
- ビタミンE** 肌を保護するバリア機能を高め、アンチエイジングな肌づくりにも不可欠
- ビタミンC** 肌のターンオーバーを整え、透明感とハリのある肌に
- オメガ3系脂肪酸** 保湿機能を改善
- ビタミンA** 皮膚や粘膜を正常に保ち、しっとりなめらかな肌に
- ビタミンB群** 細胞の再生、健康な皮膚の成長を助ける