

# 冬のうちに クリニックでシミ退治!

紫外線量が少なくなる秋冬はレーザー治療の絶好のチャンス。シミの種類から治療法、期間や予算までわかりやすく解説します。

教えてくれるのはこの方!

表演唱りクリニック 院長 片桐衣理 先生  
美容皮膚科治療に内科力もあつたインナーケアを組み合わせ、全方位的アンチエイジングケアに定評あり。



「UVケアが重要」といって冬も紫外線対策を怠りませんが、秋から冬にかけては肌の乾燥が気になる時期も多く、自分で見極めるのが意外に難しいものも少なくありません。クリニックでは医師が様々な分析し、それぞれに合った的確なケアが受けられるのももちろん。シミの色素にダイレクトに、しかもパワフルに働きかける医療用レーザーによる治療ができるのが魅力。老人性色素斑、雀斑など、一般的なシミから完全な剥離までとが、治療後に紫外線対策や美白ケアをしっかり行うことでも再発をなくせます。

レーザーによる痛みは、一般的にパチンとゴムのほかはかたやうな軽い痛み。施術後は少し赤くなりますが2〜3日で正常に戻り、日焼け止めも出さずとも大丈夫。お口の生活も可視。レーザー治療は紫外線量が比較的少ない秋冬をおすすめしますが、治療前後の紫外線対策は徹底すべ

## 主なシミの種類と治療法

- 脂漏性角化症**  
 ぽこっとふくらみのあるシミで老人性肌質の一種  
 遺伝的要因、エイジング、紫外線の影響で出現。40〜50代に多く見られ、できる場所も様々。セルフケアでの改善が難しい。  
**治療法** 炭酸ガスレーザー  
**期間** 1〜2ヶ月の頻度で2〜3回程度。  
**予算** 1回で1〜2万円の大きさで1回2万円程度。
- 炎症性色素沈着**  
 かゆみやニキビなどが引き起こす炎症が原因  
 炎症の他、刺激や摩擦によってもあらわれ、紫外線により色が濃くなる傾向あり。できてすぐに正しいケアを行えば消しやすめ。  
**治療法** QスイッチYAGレーザー  
**期間** 大抵のシミは1回でできることが可能。1回でとれない場合は1〜2ヶ月の間隔で2〜3回程度。  
**予算** 5mmまでの大きさで1回1万円程度。
- 雀斑斑(そばかす)**  
 四角から真ん中にかけて広範囲に散らばる細かい点状のシミ  
 遺伝的要因が強く、幼少期からできている人が多い。紫外線や生活習慣が原因で濃くなることも。レーザー治療で濃く消すしめ。  
**治療法** QスイッチYAGレーザー  
**期間** 照射部分は大体1回でとれることが可能。1回でとれない場合は1〜2ヶ月の間隔で2〜3回程度。  
**予算** 5mmまでの大きさで1回1万円程度。
- 肝斑**  
 左右対称にできやすく治療期間も長く再発も経時的に再び出現する  
 経時的に再び出現するホルモンの増加による原因といわれ、紫外線によりさらに悪化しやすめ。  
**治療法** QスイッチYAGレーザーやフォトフラッシュの他、ピーリングや導入、光治療、ハイパーオキシゲネーションも有効。  
**期間** 1〜2週間おきに4〜6回。その後1ヶ月に1回のペースでフォローアップは10回ほど。  
**予算** 両側で1回約2〜4万円程度。
- 老人性色素斑**  
 紫外線や加齢により出現する最も一般的なシミ  
 繰り返しの紫外線やエイジングの影響で、20代後半からできやすめ。このころから始めることと顔全体や手の中にもあらわれ。  
**治療法** QスイッチYAGレーザー  
**期間** 大抵のシミは1回でとれることが可能。1回でとれない場合は1〜2ヶ月の間隔で2〜3回程度。  
**予算** 5mmまでの大きさで1回1万円程度。

**施術前**

**10日後**

「シミがキレイにとれた!!」

赤かったのが次第に茶色になり、1週間て全部の大きさがとれた。大きめで深層なシミから小さなものまでキレイに消え、肌の透明感がアップ!

**終了!**

**I START!**

赤みとのカウンスリング後、痛みが強い場合は治療する場所に麻酔テープを貼付は15分ほど貼る。

**施術者の感想**

少しヒリヒリした以外はトラブルなし、6〜7回目にはお口が乾いて、肌がとても明るく、ファンデも薄付きのものに挑戦できそう!

赤くなっているのがレーザー照射部分。「たまご肌も感じたものの乾燥感も強さ」とも感じました。

## シミに悩むGLOW読者がレーザー治療に挑戦!

1

**私が体験!**  
 藤原美奈さん (43歳、ハイアンクタイプ顔型)

20代に無気味に目覚めてしまったので、色があざいものや中々大の目のようなシミが怖いのが悩み。

2

**診断結果**

顔の広範囲の色ムラは肝斑、顔や顔全体の小きシミは老人性色素斑の増殖型です。今回は老人性色素斑をレーザーで治療すること。

3

まわりの顔にダメージを身入らぬよう照射範囲は約2mm、所要時間はシミ1個約1分。

顔の広範囲の色ムラは肝斑、顔や顔全体の小きシミは老人性色素斑の増殖型です。今回は老人性色素斑をレーザーで治療すること。

### レーザー治療の効果をアップするには...

- 1 目焼けしないよう心がけ、質の良い睡眠をとるように**  
 「目焼けした肌」レーザーを当てるとダメージを与えやすくなるため、年中UV対策。また質の良い睡眠も大事。夜中の肌の修復を促して「修復」機能が正常に働くようになります。
- 2 治療前後もインナーケアでサポートを**  
 「美白ビタミン」いわゆるA・B・C・D豊富な食材を積極的にとるようにし、不足分はサプリメントで補うのがベスト。システイン配合のサプリメントの効果も効果的です!
- 3 角質ケアでターンオーバーを正常にしてシミの排出を促進**  
 シミをスムーズに排出できるようにから角質ケアを取り入れて、レーザー後1ヶ月の間は炎症性色素沈着の出て来ないよう保湿ケアを。治療後1ヶ月以降ならピーリングケアもおすすめ!
- 4 レーザー箇所はSPF30〜50の日焼け止めをしっかりと塗る**  
 「治療中は紫外線に敏感になっているため、治療後から日焼け止めを徹底。塗ってはこまめに塗り替えて、クリニック処方された美白や手持ちの美白コスメ(シミ予防も)

**CLINIC DATA**  
 表演唱りクリニック表演唱  
 ◎東京都港区北青山3-5-30  
 入東ビル4F  
 ☎03-6786-1155  
 ◎10:00〜19:00  
 ◎お休日は土・日  
 ◎シミ(老人性色素斑)  
 5mmまで1回1万円  
 http://www.eri-clinic.com

**表演唱りおすすめ**

美白角質ケア  
 表演唱り、ハイアンクタイプ  
 マイルドアック  
 アップル20ml  
 500円(税込) 全額  
 送料別  
 表演唱り  
 カンク表演唱り