

# Richness

社交としてのスポーツから、東京2020大会まで  
スポーツで輝くハイライフ

## We Love SPORTS



# この悩みには、この選択」

シミ治療は種類と同時にライフスタイルに合わせて選びたいもの。  
今、何とかしたいシミに適切な治療やケアを教えてください。

Tip 6

## 肝斑と普通のシミの複合は 難しいので、専門医に相談を。

「肝斑と重なっている普通のシミにレーザー治療を行うと、副作用を起こす確率が非常に高いです。また肝斑の状態を改善させると、意外に薄くなるシミもあります。肝斑の治療を優先させることが一般的ですが、肝斑の濃さにもよるので、専門医の判断を仰いで」（根岸先生）「いったん肝斑が悪化することを覚悟して、先にレーザーでシミを取ってから肝斑治療に当たるか、まず肝斑を抑えてからレーザーでシミを取るか。どちらを選ぶかはその人の好み。なお、私のクリニックでは、先にレーザー治療を選択する人が多いです」（宮田先生）

Tip 7

## シミ消しと同時にエイジングケアも。 一石二鳥を狙うなら、 フォトフェイシャル。

「フォトフェイシャルやピコ秒レーザーは、色、ハリ、ツヤ、毛穴までをカバーします。ただ、たるみは脂肪や骨も関係するため、皮膚の問題のシミ治療とは一緒にはできません」（宮田先生）「定番のフォトフェイシャルに加え、最近では、より高い効果が得られるロングパルスヤグレーザー第二高調波が私のお気に入りです」（根岸先生）

Tip 8

## 潜在ジミを出ないままにするには、 美容医療より 日頃のケアと紫外線コントロール。

「潜在ジミは通常的光線のもとでは見えないけれど、特殊な光線を当てると見えるシミ。そのままにしたいなら、美白外用薬やハイチオールなどの内服薬を常用するのが効果的。メラニンの密度の低い潜在ジミはレーザーや光治療などでは反応が乏しく、美容医療でなくすことは難しいのです。日頃のケアで封じ込めましょう」（根岸先生）「潜在ジミの全部が出るわけではありません。出ないままにするにはUVカットの徹底に尽きます。そのうえでフォトフェイシャルやトレチノインでターンオーバーを促し、押し出していくのも手」（宮田先生）

Tip 1

## 濃いシミをすぐ消すには、 迷わずレーザー。徐々に薄くするなら フォトフェイシャルやピコ秒レーザー。

（根岸先生・宮田先生）

Tip 2

## くつきり濃いシミでも ダウンタイムなしで消したいなら、 フォトフェイシャルで徐々に。

（根岸先生・宮田先生）

Tip 3

## 薄いけれど、広範囲にぼんやり 広がるシミには、まず外用薬。

「ハイドロキノンがおすすめです。ただ、肝斑の可能性もあるため、一度診断を受けましょう」（根岸先生）「塗り薬に加え、レーザートーンニングやピーリング、ピコ秒レーザーなどの治療、ハイドロキノンやトレチノインなどの飲み薬といった選択肢も」（宮田先生）

Tip 4

## ソバカスを消したいなら、 レーザーかフォトフェイシャル。

「ソバカスは塗り薬では取れません。レーザーや光治療で取れます。取ってもまた出ますが、取らなければどんどん増えます」（根岸先生）

Tip 5

## 肝斑の治療は、まず内服薬。 そして、何もしないこと。

「肝斑には絶対的に内服薬（トラネキサム酸）です。市販薬は効かなかったという方がいますが、肌を擦ったり、薬をちゃんと飲めていなかった場合が多いです。クリニックでは市販薬より容量を多くして効果を高め、外用薬と併用。それを基本に、レーザートーンニングやフォトフェイシャルを加えることは大賛成です」（根岸先生）「まず何もしないことが一番。肌に触らない、擦らない、日焼けしない、乾燥させない、ストレスをためない。それで薄くなる人が多く、次に内服薬です。実際には、それを同時進行でする場合が多いです」（宮田先生）

Data

根岸先生の治療が受けられるのは現在2カ所。●東京代官山のセラクリニック。tel.03-3462-0833（予約制）<http://www.sera-c.jp/> ●東京女子医科大学附属成人医学センター美容皮膚科。tel.03-3499-3170（予約制）<https://www.twmu.ac.jp/IOG/>

## 光治療の第一人者として知られる根岸先生

治療と同時に研究も続ける根岸先生。複雑なシミの正しい診断と的確な治療に定評があります。治療と同時に大切にしているのが日々のケアや生活指導。「アウトドアの趣味がなければ紫外線を避けていただくのが肌状態を改善・維持する早道ですが、趣味を制限するのは好みません」と考え、ライフスタイルに合わせ指導。医師と患者、二人三脚で色ムラのないツヤ肌をキープしていきます。

Profile

## 根岸 圭 医師 | Kei Negishi

東京女子医科大学附属成人医学センター/セラクリニック

東京女子医科大学附属成人医学センター講師。フォトフェイシャルの日本人向け設定の研究開発に関わる。研究熱心で学術活動も盛ん。光治療に関する医学論文を国内外で多数発表。近年ではアメリカレーザー医学会で毎年講師を務めている。

## 名医 File 1



シミ治療の名医に聞く **すぐわた**

## Tip 12

なんとなく黄ばんだ印象、  
糖化による黄ぐすみは  
治療より化粧品？

「黄ぐすみは、医学的にこう見えたらこう診断、というのはなく、医療分野より一般の美容、コスメ業界のほうが注目しているように思います。以前、黄ぐすみの原因とされる糖化物質の研究をしていた経験から話すと、沈着した糖化物質を選択的に取り除く治療はないのです。抗糖化をうたった高機能化粧品を使ってみるのはいいと思います」（根岸先生）「糖化による黄ぐすみは取れませんが、老化による黄ばみであれば、ピーリングや弱いレーザーを全体的に当てると少し改善します。ただ黄ぐすみは基本、直しにくいです」（宮田先生）

## Tip 13

強い紫外線を浴びた直後に  
まずすべきことは、冷却。

「強い紫外線を浴びた肌は、赤くなってなくてもやけどのようなもの、まずは冷やして。次に、炎症を起こしてメラニンが過剰につくられるのを抑えるため、美白外用薬や高機能化粧品で美白ケアを。想像以上に乾燥をするので保湿パックもおすすめ」（根岸先生）「リゾートやゴルフで紫外線を浴びた直後、ヒリヒリ感など感じていないときなら、クリニックに直行し鎮静作用のあるトリートメントをするのも手です」（宮田先生）

## Tip 14

日差しを浴びたときに  
痛みを感じ始めていたら、  
クリニックでステロイドを  
処方してもらおう段階。

（宮田先生）

## Tip 15

しっかり日焼けするとわかっている  
日は、事前にトラネキサム酸の  
内服でシミを予防。

（根岸先生・宮田先生）

## Tip 9

今はまだシミなし。  
今後も、シミにならない肌を  
キープする方法は？

「保湿系のスキンケア治療を。エレクトロポーションなど導系の治療で保湿機能を強化し、紫外線のダメージや炎症に強肌をつくります」（宮田先生）「日常的に、メラニンの産生抑える美白外用薬を使用すること。次に抗酸化サプリメント常用すること。余裕があれば、定期的に、超高濃度ビタミンを加えてみるのもいいでしょう」（根岸先生）

## Tip 10

シミを排出しやすい、  
ターンオーバーの働きが  
正常な肌を叶えるには？

「レチノールがおすすめです。レチノールはシワに効く成分として知られていますが、肌のツヤ、ごわつきなど多方面に効果大。市販のレチノール製品でも十分効果があると思います。クリニック専売品はより浸透を高めており、効果も明らかです」（根岸先生）「クリニックで行うならケミカルピーリング。を用いて皮膚の角質やにきびの目詰まりの元となる角栓を落とし、肌の新陳代謝を促します」（宮田先生）

## Tip 11

全体的なくすみは、ピーリングや  
スキンケアの見直しを。

「くすみは、メラニンが理由ではなく、角質が厚くなっていることにより透明感が失われていることが多いので、ピーリング系の治療を」（宮田先生）「スキンケアアイテムの変更、摩擦徹底排除も効果があります。クリーム頼みではなく、化粧水をしっかり使い、潤いのある肌にすることが大事。化粧水をしっかり使っている肌のほうがツヤのある肌に見えるうえ、なん治療効果も高いのです。また美白効果のある高機能化粧品もすみや色ムラには効果的です」（根岸先生）