

オフィスで働く
女性のための情報紙

シティリビング

FREE

No.1457

水・木曜配布

Weekly

Cityliving

シティリビングWeb
も見てね

<http://city.li>

健康診断

受けていれば大丈夫？



年に一度の健康診断を、ただなんとなく受けていませんか？ 読者アンケート

ト(※)によると、健康診断の結果を毎年きちんと保管していない人は約半数。

約2割の人が「結果に問題がなければ忘れてしまおう」と回答しました。どんな

病気も早期発見が重要。健康でい続けるためには、年齢や体質に合った検診

を受け、結果を見つめることが必要です。今回は、健診のさまざまな疑問に、

内科、婦人科の先生が回答。結果の見方・生かし方から、女性を受けたい検

診まで詳しく解説します。今後の受診や体のメンテナンスに役立てて。

20～40代の働く女性の健診ポイント

- ◆ 健診結果のどこを見たらいい？
- ◆ バリウムより胃カメラ？
- ◆ 乳がん検診は毎年必要？
- ◆ 婦人科検診の正しい受け方は？

甘さ&酸味が生
マイルドな爽快

「FRISK Neo」新フレーバ
ミントを読者がオフィス

タンナーの思い
こもった“革”の魅

4月17日(水)～23日
松屋銀座で「日本革市」開

ずっと使える
おしゃれテク

2月まで連載した「進藤やす
おしゃれのルール」が書籍化

感じよく
自己アピール

誰からも話しかけやす
コミュニケーションカ

シティは休み時間

あなたの部署にもシティ

【配布】TEL:03-6703-4450

シティリビングWebからも申し込

サンケイリビング新聞社

〒102-8515千代田区紀

【記事・広告】TEL:03-6703-440

電子BOOK版アプ

<http://www.cityliving.tokyo>

twitter @cityli

きちんと知る 女性のカラダ

vol.12 シミ

シミの種類は1つではないこと、また、シミの原因は紫外線だけではないことを知っていましたか？ 今月は、シミができるしくみと対処法をチェック。注目されている美容医療についても正しい知識を得ておきましょう。

スキンケアから美容医療まで シミ対策に奥の手はある？

紫外線のほか摩擦や炎症も
メラニンを活性化させる

自己判断できないシミは
医師に相談を

シミ(シブ)という言葉は、表皮に残ったメラニン色素のうち、毛根や毛根に色素沈着(くすみ)から、濃いシミまで、色も形状もさまざま。医学的な分類では、30代くらいから目立つる日光性色素斑(または老人性色素斑)・加齢によるシミ、妊娠中や40歳代の女性に多い肝斑(かんぱん)、炎症性色素沈着などに分けられます。

アザや遺伝性疾患であるノンバラス、盛り上がったイボのようなもの(脂漏性角化症)は、シミとは別のもので、シミとは別のものです。

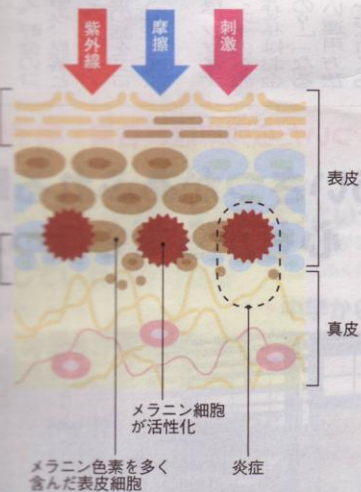
では、シミの正体はどうして、それは、排出されず

シミ予防の基は、何よりも紫外線を防ぐこと。しっかりと日焼け対策や美白ケアが必要です。肌が乾燥していると、紫外線の影響を受けやすくなるので、保湿も大切です。

また、盲点なのが肌の刺激。「タオルでゴシゴシこすったり、化粧水をつけるときに肌をたたいたり、コットンでこすったりと無意識に肌を刺激を与えている人は多いと根岸先生が話す。

「例えば肝斑は、内服薬でよくなるケースも。また、肝斑に適したレーザーを使うと、かえってシミが濃くなることもあるため注意が必要です。複数のタイプのシミが混在している場合もあるので、まずはシミの種類を見極めることが重要になります。」

どんな肌を目指したいかによって、治療の費用や期間、リスクも違ってきます。美容医療を受ける場合は、医師とよく相談しましょう。



代表的なシミ「日光性色素斑」は、紫外線の影響でできます。表皮の基底層にあるメラニン細胞が、なんらかの刺激により活性化されると、メラニン色素が次々と作られます。そして、過剰になったメラニン色素を排出しきれないとシミになるのです。

美容医療を受ける上での注意点

- どの治療に向いているかはシミの種類や状態によって異なる。信頼のおける専門医に相談を
- 美容医療は保険適用外。治療を受ける場合は、メリット・デメリット・リスクを確認した上で選択を
- シミが取れたとしても、美白ケアや紫外線対策を徹底していないと、またシミが出現する可能性は大きい

■ シミの主なメディカルケアと治療法

内服薬	肝斑に処方される内服薬に「トラネキサム酸」があります
外用薬	美白作用のあるα-アルブチン、ケミカルピーリングなど。ケミカルピーリングは酸性の薬剤を使い、肌のターンオーバーを促進。停滞していたメラニン排泄を促し、淡いシミやくすみをケア
レーザー	レーザーをピンポイント照射してメラニン色素だけを破壊、シミを目立たなくする治療法。肝斑治療に対応しているマシンもあります

セラクリニック 根岸圭先生



東京女子医科大学医学部卒業。IPL(光治療器)を日本人向けに改良する研究開発に携わる。現在は、東京女子医科大学附属山女性医療研究所クリニック美容医療科(講師)、セラクリニックでシミ治療などの美容医療に従事。形成外科医師、医学博士