



早いものでもう4月、新年度が始まりました。一時期減少していたコロナ感染者数ですが、3月下旬から徐々に増え始めています。3回目のワクチン接種も進んできていますが、引き続き個人的な感染対策(マスク・手指消毒・うがい)はしっかりと行いましょう。まだ3回目接種されていない方は、早めの接種をお勧めします。

### ★トピックス～お肌の老化と色素沈着（シミ）

紫外線の暴露を繰り返すと、皮ふは乾燥して色は黒くなり、弾力性がなくなって「しわ・たるみ・しみ」が出来てきます。これが「**光老化**」という現象です。皮ふの老化の原因のうち、80%がこの光老化と言われています。

夏の間はこの紫外線を防ぐことが重要になってきます。日傘や帽子、長そでを着たりと物理的な方法で紫外線を防いだり、日焼け止めで科学的に防ぐ方法があります。しかしこれらの方法で100%紫外線を防ぐことは困難です。そのために紫外線を浴びた後のお肌のお手入れが重要になってきます。

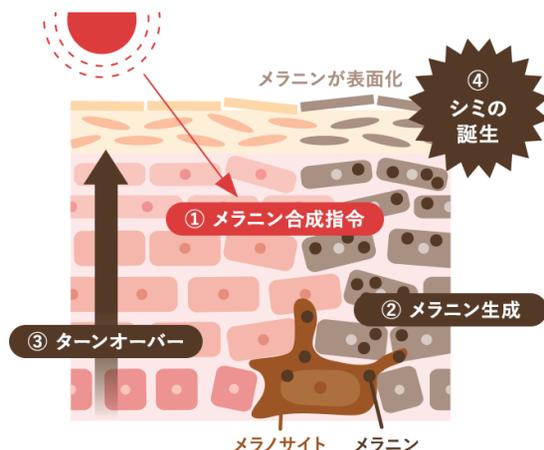
紫外線には**表皮にダメージを与えるUVB**と、**真皮にダメージを与えるUVA**があります。**色素細胞（メラノサイト）は紫外線（UVB）を吸収する色素（メラニン）を作り、肌を守ろうとしますが、過剰に生産されると表皮細胞の中にたまり「しみ」の原因となります。「しみ」に対する治療は残念ながら、保険診療の適応ではありません。市販のクリームで**メラニンの合成を抑制するようなもの（ハイドロキノン）もある**ようです。**ビタミンCの内服も効果があると言われています。****

また真皮では、**膠原線維（コラーゲン）と弾性線維（エラスチン）が張りめぐらされ、肌をピンと張り、弾力が保たれています**が、UVAを浴び続けると、これらが変成して本来の構造が損なわれ、「しわ」が発生します。

**真皮の線維間には基質**といって水分をはじめ電解質やタンパク質、炭水化物のような皮ふの新陳代謝に必要な成分がゼリー状の液体としてつまっています。このなかの**代表的な成分として、酸性ムコ多糖類であるヒアルロン酸やコンドロイチン硫酸、ヘパリンなどがあります**。これらの成分を含んだクリームがうまく吸収され真皮まで届けば、皮ふを活性化することができ、「しわ・たるみ」を改善する効果が期待できます。現在は**ヒアルロン酸やコラーゲン**を含んだクリームなどが市販されていますが、医療用はありません。**ヘパリン様物質を主成分とするクリーム**は医療用のものがありますが、保険適応がありません。

これらは直接肌からの吸収を期待して投与されますが、それ以外にも**からだの内から皮ふの老化を防ぐ方法**もあります。それは**プラセンタによる肌の老化防止効果**です。これも保険適応ではありませんが、当クリニックではプラセンタの多様な効能効果を期待して、患者様にお勧めしています。また**ハイドロキノン配合のシミ対策のクリーム**も今年から取り扱いを始めています。ご希望の方にはサンプルで副反応がないことを確認してからご購入いただいています。

ご希望の方は、遠慮なくスタッフまでお声掛けください。サンプルをお渡しします。



### ゴールデンウィークの休診のお知らせ

4月29日(祝日)休診 4月30日(土)は通常 5月1日～5日まではすべて休診となります。5月2日は祝日ではありませんが、休診ですので間違えの無いようお願いします。