

ママビューティー

たかはし先生の 美ママアドバイス!

●ページで「子どもの困った解決アドバイス」を連載中の『たかはしクリニック』の高橋先生に、ママの美容の悩みを解決してもらいます!

子どもたちと公園などで遊ぶ機会が増え、紫外線によるシミが気になります。UVカット以外に対策はありますか?あとビタミンCは本当に効果あるのですか?



奈緒美さん、
奏多くん(6カ月)

シミの予防と治療

まずはビタミンCですが、これは確実に効果あります。しかし、必要な容量にとっても個人差があり、状況(紫外線の暴露など)でもまったく異なります。例えば胃にピロリ菌がいたり、今回別コーナーで特集した副腎疲労のある人では10倍以上のビタミンCが必要でです。さらにタバコを吸っている方では活性酸素の除去に大量のビタミンCが使われます。食事で加工食品(冷凍食品、油処理したお惣菜、マーガリン、ショートニングの入った食品、お菓子類、インスタント食品)もビタミンCをはじめとする抗酸化物質を大量に減らしている犯人です。まずは基本の食生活から見直し、日焼け前後は多めにビタミンC(ドリンク剤はほとんど効果ありません)を摂りましょう。本来はビタミンCを体内でリサ

イクルするαリポ酸、コエンザイムQ10、ビタミンE、グルタチオンを同時に摂ることが有効です。これらが入った高級化粧品もありますが、基本的に真皮内まで入ることはないので、画期的な効果は期待できません。

治療としては美白に必要なミネラル、ビタミン類(シミの種類で使用するサプリメントが異なる)などを摂るだけでも、3カ月以上はかかりますが90%は改善へ導きます。

また、美白の施術で「紫外線の影響を帳消しにしたい!」「若い時からあるくすみを消したい!」「妊娠後のシミが気になる!」「肝斑をなおしたい!」などの希望は1回の施術でも効果を自覚できるメソレーションが有効です。小じわもきれいになる効果が期待できるのでご相談ください。

ゆったりした待合スペース。一人ひとりちゃんと向き合って診療してくれる



ホームセンターの目の前、雑貨屋、美容院の並びでわかりやすい



子どもがよじ登って遊べる、140cm3階建てのお家もあるキッズルーム。木のおもちゃもたくさんあるので、子どもたちも大よろこび!

たかはしクリニック

〒465-0801 中野市吉田890-1
TEL 0269-26-3001
診7時30分~12時、14時~17時
休水曜、土曜午後、日曜・祝日
〒20台
http://www.takahashi-clinic.net/

