

## “女性ホルモンが原因でお肌の調子が変わる”

商品

中医美容

WEB

書籍

その他

お問い合わせ先：(株) 誠心堂薬局 本部 TEL：047-300-2293 FAX：047-357-4194

## ～新美容法 月経リズム スキンケア～

日経ヘルスさんより取材の申し込み！

漢方を取り入れ、女性のホルモンリズムに合わせたスキンケア“爽肌精”の提案が注目されました！！



肌が作られる周期はおおよそ 28 日。月経周期も 28 日～38 日ほど・・・

月経期(3～7 日間)の肌の乾燥や敏感肌、卵胞期(7～14 日間)には肌の潤いがアップする“キラキラ期”、そして、水分と皮脂のバランスが乱れニキビ肌などのトラブルがおきやすい黄体期(7～14 日間)。

この3つに分かれた周期タイプを自分に当てはめてみると、お肌の調子が変わる原因に心当たりはありませんか。

例えばお肌の調子がいい、卵胞期の“キラキラ期”はお肌の乱れを乗り切る力をつける重要な準備期間でもあります。

お肌の角質層は2週間前に作られている！ということに着目すると、このお肌の調子がいい時期に2週間かけて潤いを保てる質のいい角質層を育て

ておいて、次の“ダメダメ期”である黄体期の肌のトラブルを防ぐことができます。

今月の日経ヘルスに女性ホルモンを味方にするお得情報が満載されています。

ぜひご覧ください。「日経ヘルス」5月号 発行：日経BP社 定価：580円(税込)



誠心堂薬局では、漢方相談をされた方々のお声を新聞への掲載やWeb上で内容を公開しています。

「不妊」「スキンケア」「アトピー」「ダイエット」などにお悩みの方に大変好評を頂いております。

「思わず見とれてしまうほどきれいな素肌のKさん(22)は誠心堂のスキンケアを始めて2年。住み慣れた九州から千葉へ転居、環境の変化によるストレスから「大人ニキビ」ができてしまい外出も憂うつになるほどでした。

—素肌がとてもきれいでうらやましいですね？

「ありがとうございます。友達からも「どこの化粧品を使っているの？」と聞かれます。以前はファンデーションを厚く塗ってもニキビが隠せなくて。今は化粧品選びも楽しいし、積極的に出かけるようになって友達も彼氏もできました。謝先生やスタッフの皆さんに感謝です。最近では月1回のエステも始めて、すごく気持ち良くてお勧めです。」

—漢方を試してどうですか？

「漢方は初めてですが、体の中から体調を整えていくという話に納得したので「飲んでキレイになりたい！」と。実際に、ひどい生理痛や下痢をしやすい体質も改善されました。ニキビは3カ月ぐらいで痒みや赤みが治まり、1年後にはほとんど目立たなくなって、ニキビができにくい体質になりました。今は先生のアドバイスを守って十分な睡眠や食事に気を遣っています。」

—謝先生、ニキビの原因とアドバイスは？

「大人ニキビの原因はさまざま。Kさんの場合は胃腸が弱い体質に加え、環境の変化によるストレスや夜型の生活が影響していました。体質面では、生理前後の体調をみながら胃腸を整え、栄養の吸収をよくし、肌にしっかりいきとどくようなアドバイスをしました。また、ニキビの炎症やむくみを鎮める静熱解毒の漢方を調合。肌も漢方成分入りの「爽肌精」ローションなどで生理周期に合わせたスキンケアをしました。改善された今はエステでさらに美肌作りですね。」



左から住谷店長、Kさん、中医学アドバイザー謝然先生