

2009年9月3日

「夏の終わりのお肌ケア」

誠心堂薬局で紹介している中医美容の考え方では、紫外線対策に重点を置くのではなく、**日焼けの後に残されたシミや色素沈着**を漢方薬と体の力を使って**取り除く**ことに注目しています。

紫外線対策には SPF や PA といった紫外線吸収物質が開発されています。しかし、完全に除去できませんし年齢が進むにつれて日焼け後のシミや色素沈着はできやすくなります。また、光老化と呼ばれるコラーゲンなどの膠原繊維が分解されたるみやしわができます。

中医美容では年齢やホルモンのバランスに注目して、**ダメージを受けた後のケア**をスムーズに回復させる方法を応援しています。

女性は、女性ホルモンであるエストロゲンが体の老化に大きくかかわっています。

<卵胞期ケア>・・・エストロゲンの分泌が盛んになるので、この時期の美白ケアがおすすめ！抗酸化作用のある VC や VE・CoQ10 なども有効です。漢方薬では**補腎薬**と呼ばれる、**エゾウコギ・シオウ・クコシ**などで**美容パック**するといいでしょう。また、皮膚からは直接吸収できませんのでシミなどのできているかたは、**有効成分が毛穴から吸収しやすいように角栓除去を行ってから漢方パックを行ってください。**

<月経期ケア>・・・於血が体外に排泄されるので、その力を利用してシミや色素沈着・ニキビのケアをおすすめ！この時期は全身の血液がサラサラになってくれていますので、うっ血やむくみなども抜けやすい時期です。逆に、この時期におなかを冷やしたり、ストレスをかけたり、寝不足をしたりすると才血をため込んでしまいます。特に、眼の下やほほにクマやシミがしやすい方は要注意！そういう方には漢方薬では於血薬を処方します。

シミ対策では、年齢から抜けにくくなりますので**ケイ玉膏（けいぎょくこう）**などの**補腎薬**を基本にします。更年期時期の方や、**頬の肝斑（かんぱん）**には**加味逍遙散合四物湯（かみしょうようさんごうしもつとう）**がお勧めです。

<シミのケア>・・・補腎薬と抗酸化剤が配合された美容液をお勧めしています。

爽肌精（そうきせい）シリーズの中で、光老化を意識して作られた美容液がオリエンタルエッセンスです。その中には補腎薬と CoQ10 などの抗酸化剤がミックスされていますので、シミが抜けにくくなったかたはぜひお試しください。

さらに、誠心堂ではエステサロン（コンフォートブルック）があり、専任のエステシャンや鍼灸師により体質に合わせたケアをしてもらえますので、ぜひ一度試してみてください。