

心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.6

傷んだお肌、元に戻したい♡

2021年8月号

先月号でも紹介した紫外線を浴びて傷めた肌、それに加えて、日ごろの生活習慣からくるストレスで知らぬ間に傷められている肌、加齢による衰えた肌、悩みが多い肌ですが、どうして傷められるのでしょうか、それをどう取り戻したらよいのやら??

傷んだ肌には、必ずシミやしわが現れてきます。その原因は、お肌にはコラーゲンやファイブロネクチンと言った物質や様々な活性物質が存在していますが、それらが肌の傷みで減少してしまうことでシミ、しわが現れてきます。

このように傷められた肌を取り戻すには、

お肌の中に存在するコラーゲン、ファイブロネクチンなど**多様な活性物質を根本から作り直す方法があります。これが「肌の再生医療」**です。

治療方法は、患者様とのお話し合いで「PRP療法」か「幹細胞治療」のどちらかを患者様にとっての最適な治療法として選択していきます。

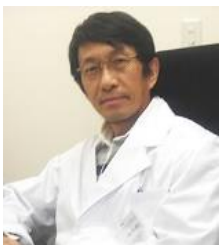
PRP療法とは、患者様からの自己採血をもとに加工し、濃縮した血小板を皮下注射で戻す療法です。

幹細胞治療とは、患者様から少しの脂肪を採取し、これを加工して幹細胞を増殖させ、それを皮下注射でゆっくりと患者様の体に戻します。

さらに美と健康をサポートするには、

幹細胞クリーム・ローション・スプレーが効果を発揮します。これらは、自己脂肪幹細胞や他の健康な人の脂肪幹細胞を加工した培養液にプラセンタやヒアルロン酸などの美容成分を配合して製造したものを製品としてご使用していただきます。

脂肪幹細胞培養液は、肌のシミ、しわを抑えるなど「若返り」が期待できる物質を多く含んでいます。現在も当院ではリピーターが増えており、また口コミで新規患者様にも好評を得ています。詳しくは受付にてお尋ねください。



当クリニック
林衆治院長

ご自身の幹細胞を採取して、自分だけの**オリジナル幹細胞クリーム**も作成することができます。詳しくは受付または医師にご確認ください。



厳しい暑さが続くと、少くも体調が悪くても仕方がないと思込んでいませんか？あきらめていませんか？夏バテの原因を知って、しっかり対策してこの夏を元気に！

夏バテを予防するには・・・これだ！

不眠

熱帯夜の睡眠不足



体温調整機能の不能

夜は副交感神経が優位に働き、心身をリラックスさせ眠りに導きます。しかし、熱帯夜で寝苦しくイライラ感が増すと、本来昼間に優位に働く交感神経が逆に働いてしまい眠れなくなって疲労がたまってきます。

これが続くと

私たちの体は自律神経の働きで、熱を外に出したり閉じ込めたりしながら通常36～37℃を保つ機能を備えています。夏は高温多湿の屋外と冷房の効いた屋内出入りが増え、体温を調整する働きが不具合を起こしてしまい、体温調整機能の低下が起こってきます。



これ以外に、暑さをしのぐために冷たいものを摂りすぎると胃腸を冷やしてしまい、血流を悪くし消化吸収力を弱め食欲不振を招きます。

夏バテの代表的な症状は

- * 疲れが取れない
- * 食欲がない
- * 下痢が続く

腹式呼吸を取り入れてみましょう！

普段、私たちは起きているときは**胸式呼吸**で寝ているには**腹式呼吸**を無意識に行っています。

腹式呼吸とはお腹を出したりひっこめたりして行う呼吸法です。これを意識的に行うことで、胃腸を刺激し、ぜんどう運動を促進し、血流がよくなり自律神経も整い夏バテの症状緩和ができます。

やり方は、鼻から息を吸いお腹に空気を入れます。次にお腹に入れた空気を口からゆっくり吐き出します。これを時々意識して繰り返してください。



そこで、対策は

健康の知恵袋

日常生活の中で“むくみ”に悩まされていませんか？そもそも、むくみとは皮膚の下に水分がたまった状態のことですが、その**原因が血行不良**によるものが多いためです。血行不良を改善するには、意識的に体を動かすことです。特に足のむくみなどには、床と階段の一段目を使い、上り下りを15分程度繰り返します。また、立った状態でかかとを上げて下す、これを3分程度繰り返します。転ばないように気を付けてやってみてはいかがでしょうか。



広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2
千種タワーヒルズ1F
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ
編集委員会(原稿責任者 川島和信)
発行日 毎月10日