

お肌の悩み 解決 BOOK

((((Micopellisでコルネオケア))))

1



シミ編

シミ

((((あなたはどのタイプ？)))

シミにはいくつかの種類があります。

老人性色素斑・肝斑・そばかす・炎症性色素沈着・脂漏性角化など、その種類を正しく見分けることが大切です。また、シミにははくろと見分けが付きにくい「メラノーマ」悪性黒色腫があります。急に大きくなるなど特徴のあるシミは早期に皮膚科を受診しましょう。ここではシミをスコープ画像より判断し、コルネオケアにできることを解説していきます。

- 毛穴を中心として色素沈着が見られる
- そばかすのように見えるものもある
- 毛穴の黒ずみやくすみ



A

毛穴の酸化シミ

- 赤み部分全体に赤黒いシミがある
- 摩擦や刺激によるシミ
- 赤みやほてり
- 乾燥しやすい



B

炎症性色素沈着

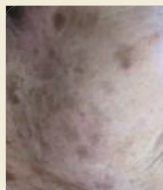
- 盛り上がったポイントのシミ
- 表面にざらつきがあるものもある



C

脂漏性角化症

- ポイントのシミ
- 老化やストレスが関係している
- 大きさは赤みのシミから変化する場合がある



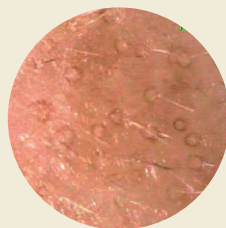
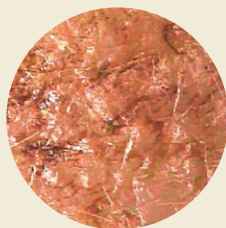
D

老斑

コルネオケアによるシミへのアプローチは完全に消えるものではありませんが、シミを種類に分けし、それに合わせたケアをすることでシミの濃さが軽減されたり、中には完全に解消されるケースがあります。

A

毛穴やくぼみの黒ずんだシミ 毛穴を中心とした輪っかシミ

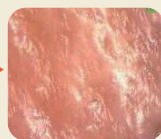


画像は、毛穴やくぼみ部分の洗浄不足で脂汚れが残ったままのものがシミになっている状態です。肉眼で見ると全体の黒ずみやクスマ肌、または、そばかすのある肌に見える場合もあります。皮脂の脂汚れは油性の洗浄剤でしっかりと馴染ませ浮かして洗います。メイクをしていない日でも夕方毛穴には脂汚れが集まります。毎日のクレンジングをする事により、クリアで清潔感のある肌を作ることができます。特に男性の黒ずんだ肌や小鼻の黒ずみなどには大変効果的です。Micopellisは、洗浄についても長年に渡りいろいろな角度からの研究を続けています。毛穴の黒ずんだシミにしっかりとアプローチするクレンジングクリームと皮膚のpHバランスを整えふっくらと洗い上げるバランスフォームで角質を柔げ、シミを改善する方向へと導きます。

<<<<<< 有効的な毛穴洗浄法でのシミの改善例 約8ヶ月 >>>>>>



〈 2022.10.01～2023.06.12 鼻のシミ経過画像 80倍画像 〉



シミの消えた部分は
黒ずみや毛穴の
開きがなくなり
白くなめらかな
肌へと改善されている

* 肌状態やシミの沈着具合で個人差があり、シミの全てが完全になくなるというものではありません。

B

摩擦や刺激による炎症性色素沈着



ハチの巣のように見えるシミは皮膚の皮丘が削れた部分であり、皮膚は継続した摩擦や傷口などがあるとその部分にシミが作られます。原因としては洗浄力の強い洗顔料の長期使用や洗顔時の強い力加減などがあります。特に頬骨の辺りは摩擦しやすく、シミの状態によっては肝斑と見分けがつかないものも多いため、赤みがあるかないかで判断することもひとつの基準となります。赤みの皮膚を拡大スコープで観察すると角質層が削れて薄くなり、キメが喪失してしまっているものが多く見られます。いわゆる、バリア機能が低下している皮膚状態でもあるため、この炎症性色素沈着に対して、酸性作用の強い美白剤や、皮膚に刺激を与えるフォトフェイシャルなどの使用は避ける必要があります。炎症性色素沈着のケアとしてはキメの再生を促すMicopellisコルネオケアが最適です。キメの再生と共に炎症性の色素は軽減し、完全に消える場合も少なくありません。

約3か月の
経過



約2週間の
経過



* 画像は改善例となりますが、肌状態やシミの沈着具合で個人差があり、シミの全てが完全になくなるというものではありません。

C > 老人性色素斑



拡大画像ではキメが粗く大きくなったシミや、盛り上がったシミが確認できます。紫外線を反復して浴びた事やターンオーバーが部分的に滞ったことなどが原因の老人性色素斑です。メラニン色素を抱き込んだ細胞の集まりは大きなキメへと変化します。老化が進み皮膚の代謝が落ちると、汗の分泌も低下します。水分不足となった角質上層部では分解酵素(プロテアーゼ)の働きが悪くなるため、角質の入れ替えがスムーズに行われず、その部分は肥厚していきます。はっきりと目立ちやすいシミは医療機関においてレーザー治療をされる方も多く、治療後はかさぶたとなり数日後に剥がれます。剥がれた直後のピンクの新しい皮膚は角質層の形成がまだ不十分な状態で、バリア機能も低下しています。ここで皮膚再生を促すアフターフォローが最も重要となります。アフターケアを間違えると炎症を酷くしてしまう場合もあります。Micopellisの保湿は、エタノール無配合のウルオイローションと海藻の膜で傷口をカバーする保湿ジェルの作用で皮膚の再生を助けます。

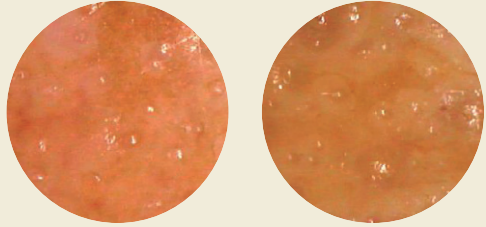
D > 脂漏性角化



脂漏性角化症の原因は不明で年齢とともに全身にも発生しやすいとされています。(疣贅と同じ種類として分けられている場合もあります)脂漏性角化には、不要な角質が皮脂と合わさりべったりとした塊となっているものもあります。、老人性色素斑よりも比較的上層部に乗っかっていると感じるものも多々あります。Micopellisのビームジェル(角質を薄くする作用のある成分配合ジェル)を部分的に朝夜よく擦り込み、肌になじみの良い水分(Micopellisウルオイローション)を送り込むことで分解酵素の働きを助け、ぼろぼろと自然に剥離しやすい状態を作ります。

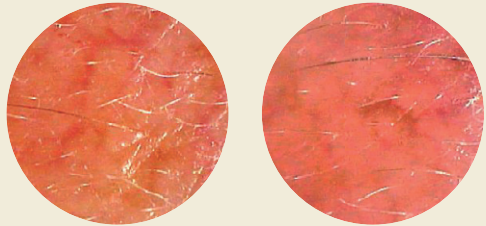
その他のシミの種類

長期に渡る 摩擦や刺激により 固く黄ばんだシミ



Bの摩擦や刺激による炎症性色素沈着が更に長期に渡って継続された場合、キメを作っている角質層が失われるため毛穴が大きく開きます。肉眼ではキメの粗い硬くすんだ皮膚に見えます。この場合、原因は摩擦などではあるのですが、深部までの色素沈着となっているため、Micopellisでは程よく角質を和らげるピームジェルでキメの入れ替えを行います。またホームケアはいつもよりしっかりとした保湿（Micopellisウルオイローション、Micopellis保湿ジェル）を継続してもらい、柔軟性のある細かいキメへと改善していきます。

血管に沿って 発生したシミ



これは毛細血管の写真で、この画像をよく見ると血管に沿ってシミになっているものがあります。アレルギー性皮膚炎や乾皮症の皮膚では外部の刺激を受けやすく血管拡張しやすくなります。この場合のコルネオケアとしては、鎮静と効率の良い保湿（Micopellisウルオイローション、ホシツジェル）により乾燥を防ぎバリア機能を整えることが効果的となります。この状態のシミに対してのレーザー治療や刺激の強い美白化粧品、ピーリングなどは炎症を増長させるため適していません。



なるほど！
シミのタイプに合わせた
お手入れの方法ですね。

シミ

内側から
ケアすることも
とても大切。

ビタミンC

メラニン色素の生成抑制、
メラニン色素の還元フルーツ類、
緑黄色野菜

ポリフェノール

抗酸化による活性酸素除去
(活性酸素→メラニン色素(シミ)を過剰に生成)
りんご、ぶどう、玉ねぎ、大豆

※妊娠中は大量の取り過ぎに注意する → 胎児の血管を閉めてしまう可能性

βカロテン

紫外線によって発生する活性酸素を除去
栄養素が肌に蓄積されやすいため、シミ予防に繋がる
体内で作り出せないため、食べ物などから補給する必要がある
にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、にら

調理のポイント

1

玉ねぎにはポリフェノールの一種である「ケルセチン」が含まれています。このケルセチンは熱にも強いので、加熱してスープや炒め物にしても効果が期待できます。

2

βカロテンは加熱、粉砕することで、より栄養素を吸収されやすくなります。また、油と一緒に摂取することで吸収率がアップします。スムージーや油を使って加熱調理すると効果的です。スムージーにも、アマニ油やMCTオイルを大さじ1程度混ぜるのもオススメです。

3

ビタミンCは熱に弱く水に流れ出てしまうので、そのまま食べるか短時間の加熱が効果的です。②のスムージーに入れてまとめて摂ると、効率的です。

食べる時間のポイント

ビタミンCはシミ予防、シミの軽減に効果的ですが、ビタミンCの含まれる食べ物の中に、光毒性のある「ソラレン」という物質がある食べ物もあります。ソラレンは紫外線を吸収する性質があるため、紫外線を浴びる時間帯、10:00～17:00頃の間は注意が必要です。

ソラレンを多く含む食材

オレンジ、レモン、グレープフルーツ、ライム、
いちじく、きゅうり、セロリなど

これらの食材はビタミンCはたっぷり含まれているので、夜に食べることをおすすめします。寝ている間に、細胞が修復されるのを助けてくれる効果も期待できます。

ソラレンが少ない食材

バナナ、りんご、いちご、レタス、キャベツ、トマト

特に、トマトに含まれているリコピンという色素は太陽から身を守るために活用するとされています。熱するとより、リコピンが増加します。



Mico
pellis

CORNEOTHERAPY

～「健やかな素肌」をお届け～

30年のキメ画像のデータをもとにコルネオケア(角質療法)を目的として研究開発されたミコペリス化粧品は老若男女問わずご家族でご使用いただけます。全身の保湿剤としてもお使いください。また、美しいキメを作る効果を最大限に生かすために使用量と使用法を守って頂くことも大変重要です。

ミコペリス化粧品
使用方法については ▶
こちらから



問い合わせ

シーズコスメ

cs-cosme39@po3.synapse.ne.jp