

# しみ(いぼ)

## しみとは？

しみは肌のメラニン色素が過剰に蓄積することで生じる小さな暗い斑点です。紫外線への露出が主な原因で、顔や手など日光に晒されやすい部位に現れます。年齢と共に増えることもあり、美容上の悩みとなります。



## しみの原因

しみの主な原因は紫外線です。紫外線はメラニン色素の過剰生成を引き起こし、肌の色素沈着を促します。その他、遺伝的要因、ホルモンの変化、皮膚の炎症などもしみの形成に影響を及ぼすことがあります。

## しみの種類と特徴

- 老人性色素斑  
：加齢とともに現れる、小さくて茶色の斑点。  
主に日光にさらされた肌に出現し、老化の自然な一部とされます。
- 脂漏性角化症  
：肌に盛り上がった、茶色から黒色の小さな斑点。  
触るとザラザラした感触があり、主に中年以降の人に現れます。
- 雀卵斑（そばかす）  
：小さく軽い茶色の斑点で、主に顔に現れます。  
遺伝的要因が強く、日光によって目立つようになります。
- 炎症性色素沈着  
：皮膚の炎症や傷が治癒した後に現れる暗い斑点。  
にきびや傷の跡が原因で起こり、色素沈着は徐々に薄くなることが多いです。
- 肝斑  
：30～40歳代の女性に多く見られる、顔の両頬に対称的に現れるしみ。  
女性ホルモンのバランスの変化や、紫外線の影響で現れることがあります。
- ADM  
：通常20歳前後の女性に見られ、顔やデコルテ（胸元）などの皮膚に  
現れる特有のしみ。グレーから褐色がかった色合いを持つことが一般的です。



各種類のしみは特有の特徴があり、それに応じた治療法が必要です。  
美白化粧品などの美白成分が効くものと効かないものがあり、当院では異なるタイプのしみに対して最適な治療プランを提供しております。



きずときずあとのクリニック 次回のご予約は  
こちらから！

形成外科・美容外科



## 治療法

### ・内服薬による治療

#### □高濃度ビタミンC3000mg 4,320円

：抗酸化作用に優れ、メラニンの生成を抑えることでしみの予防と改善に効果的です。

#### □シナール 100錠 1,650円

：ビタミンC（アスコルビン酸）とビタミンB5（パントテン酸カルシウム）を含むビタミン剤で、主にシミやそばかすの予防、美白効果、ニキビ跡の予防に用いられます。

#### □ユベラ（ビタミンE）100錠 1,650円

：紫外線から肌を保護するとともに、ビタミンCとの併用で美白効果が増します。

#### □トラネキサム酸 100錠 4,400円

：メラニンの生成を阻害し、炎症を抑えることでしみ、特に肝斑に効果的です。

※シナール・ユベラ・トラネキサム酸3セットの場合は6,930円で購入可

### ・外用薬による治療

#### □トレチノイン 4,000円

：皮膚の再生を促進し、しみを効果的に薄くします。

#### □ハイドロキノンクリーム 2,200円 ジェル 3,300円

：強力な美白作用により、しみの色素を減少させます。

#### □エンビロンモスチャークリーム1 4,510円

：ビタミンAを中心にした成分で肌の健康を促進し、しみを含む肌の老化徴候を改善します。

### ・レーザー治療（外用薬や内服薬による治療と組み合わせることでより高い効果を得ることが可能です。）

#### □炭酸ガスレーザー

：表皮に出来たしみの除去に適しています。

#### □QスイッチYAGレーザー

：深層部の色素に作用し、炎症後の色素沈着に効果的です。

#### □Qスイッチアレキサンドライトレーザー

：雀卵斑や肝斑など特定のしみに使用されます。

#### □IPL

：広範囲の点在している細かいしみに効果を発揮します。

料金一覧



こちらのQRコードよりホームページ料金表を参照ください。

## Q&A

Q、妊娠中や授乳中に気をつけたほうがよい薬はありますか？

A、トレチノインは妊娠中や授乳中は使えません。またハイドロキノンやトラネキサム酸は少しの量では特に問題はないと言われてはいますが、大量に体に入った場合悪影響が出ることが報告されていますので、妊娠中や授乳中の場合はお勧めしません。

Q: レーザー治療は痛みはありますか？

A: レーザー治療には若干の痛みが伴うことがありますが、患者様の快適さを考慮して麻酔クリームを使用したり、痛みを最小限に抑えるための工夫をしています。

Q: 治療後の日常生活で注意すべきことはありますか？

A: 治療後は紫外線への露出を避け、日焼け止めを使用することが重要です。また処方されたスキンケア製品を正しく使用し、十分な保湿を心がけてください。



きずときずあとのクリニック 次回のご予約は

形成外科・美容外科

こちらから！

