

Dr.ももたろうの  
キレイ大作戦!

Vol.8



### 「女性特有の肌周期に合わせた賢いスキンケア」

女性は月経期→卵胞期→排卵→黄体期という性周期を繰り返しています。お肌の状態もこの内分泌の周期に合わせて変化しています。この肌周期に合わせたスキンケアの実践が美肌維持のための重要なポイントとなりますのでこれから簡潔にご説明しましょう。

- ①月経期は黄体ホルモンの影響が薄れて皮脂分泌が低下します。保湿を心掛けましょう。
- ②卵胞期にピークとなる卵胞ホルモンは別名“美肌ホルモン”とも呼ばれる優れたものです。肌状態は排卵までのこの時期が最も安定しています。安心してお手入れを。
- ③排卵を経て黄体期に入ると黄体ホルモンが増加し、皮脂分泌が亢進してニキビ肌に傾きます。黄体ホルモンはシミの原因にもなるので要注意です。この時期は丁寧な洗顔、余分な皮脂分泌を抑制するための適切な保湿、そして紫外線対策を念入りに。妊娠中やピルを服用しているケースも黄体期と同じ肌状態になるので怠らずにお手入れしましょう。

そして最も大切なことはこの内分泌リズムを乱さないように生活リズムを整えることです。お仕事に加えてグルメ・飲み会・習い事etcと毎日お忙しいとは拝察致しますが、キレイになるために十分な睡眠もぜひ心掛けてください。



薬院高橋皮膚科クリニック  
TEL 092-737-1881

福岡市中央区薬院1-5-11 薬院ヒルスビル2F

◎ 平日/11:00~14:00 15:00~19:00  
土曜/11:00~14:00

⑬ 日・夜

診療科目/皮膚科 美容外科 アレルギー科

<http://www.momotaro-net.com>



西鉄薬院駅より徒歩1分