

Dr. かもたろうの
キレイ大作戦!
Vol.12



「美肌への必須項目!～禁煙のススメ～」

診察時に「年齢以上にくすみや小ジワがあるなあ」と感じる方の大半は“喫煙習慣アリ”と見てまず間違いありません。いまだに若い女性の喫煙率が増加しているのは「働く女性の環境がストレスに満ちているから」…なんて言ってみるところで喫煙は美肌最大の敵であることに違いはないのですから、ここはひとつ頑張って禁煙にトライしてみてもいいのではないでしょうか?

シミ・シワ・たるみの原因である真皮コラーゲンの障害の元凶は“活性酸素”であり、タバコは最強の活性酸素発生装置。1本吸う毎に1日必要量の1/4ものビタミンCを破壊してコラーゲンの生成を妨げたり、新陳代謝(ターンオーバー)を阻害して肌荒れを引き起こしたりと、美肌を目指す貴方にはまさに百害あって一利なしといった代物です。

実はかくいう私も6年前に禁煙に成功した一人です。本気で禁煙したい方はニコチンパッチの処方だけでなく成功に至る秘訣も伝授致しますのでぜひおいでください。

さてこのコラムも今回で最終回…長いようであっという間の1年間でした。次は診察室で皆様にお会いできる日を楽しみにしております。(拝)

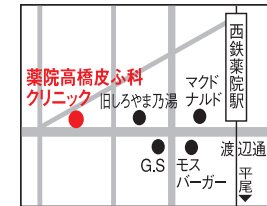


薬院高橋皮膚科クリニック
TEL 092-737-1881

福岡市中央区薬院1-5-11 薬院ヒルズビル2F

◎平日/11:00~14:00 15:00~19:00
◎土曜/11:00~14:00
◎日・祝

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