

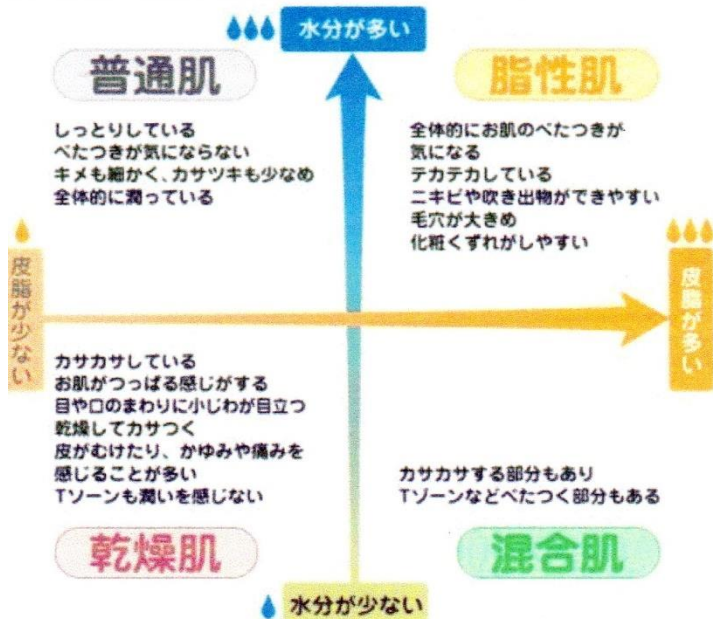
乾燥肌対策

乾燥肌とは、肌がカサカサしたり、洗顔後のつっぱりや、白い粉がふいたりするのが一般的な症状です。専門的な用語では「ドライスキン」と言われる方もいますが、意味は同じで、肌のバリア機能が低下して、皮膚の角質の水分量が不足している状態の肌です。

その直接的な原因は、スキンケアだけでなく、睡眠不足やストレスなどの生活習慣や、食生活により、肌の皮脂分泌量の低下や、肌が本来持っている保湿機能の天然保湿因子（NMF）の低下、セラミドなどの角質細胞間脂質などの減少が挙げられます。

これらの理由で一定の水分量を保てなくなり、健康な肌と比べて、水分が約30%以下になってしまった状態が、一般的に『乾燥肌』といえます。

乾燥肌チェック



乾燥肌を食べ物で改善しよう

1位 アボカド 森のバターと呼ばれるほど脂質が豊富。お肌に必要な栄養がバランスよく含まれる。	2位 納豆 大豆イソフラボンはコラーゲンの生成を助ける。肌の代謝を活発にする成分が多く含まれる。	3位 アーモンド 非常に栄養価が高い。乾燥から肌を守るオレイン酸が70%も含まれる。	4位 ブロッコリー 皮膚組織の修復、再生を促し、ニキビや吹き出物を予防する栄養が豊富に含まれる。
5位 かぼちゃ 乾燥肌を防ぐ栄養を効率よく摂取することができる。	6位 青魚 良質なたんぱく質が含まれる。血液の流れをよくし、ターンオーバーを促す。肌の改善へ働きかける。	7位 卵 皮膚の健康を保つ働きがあり、お肌に必要な栄養が豊富。	8位 こんにゃく 肌の角質層の水分を保持して乾燥から防ぐ働きがある。セラミド含有量は群を抜いている。

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は **0円**。ES-530 や超音波も **無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

乾燥肌の予防に必要なこと



★肌の保湿

★肌の代謝を上げる

★ストレスを溜めない

★生活習慣の見直し

◆睡眠不足を解消する

◆間違った入浴法の改善

◆刺激を与える衣服避ける

◆空気の乾燥、暖房機の熱を調整する

孝 心 新 聞 2024 2月号

★「慢性痛でもいいですか？整形外科と併用できますか？」の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの方がいらっしゃいましたらご紹介をよろしくお願いいたします。リラクゼーション目的もOKです。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

正月早々に自損事故を起こしました。ショッピングセンターの駐車場で街灯の柱に車の側面をぶつけてしまいました。その時はガッカリしましたが、「人や車でなくてよかった。今後は運転に気を付けよう」と気持ちを切り替えました。お店に連絡した際には、「お怪我は？お車のキズは？」と心配していただき、さらに「またご来店ください」と言っていただきました。（院長）



この2月は私立高校、来月には公立高校の入試があります。うちの娘は受験生なのですが、家では「YouTube を見ているか」「寝ているか」のどちらか。第一志望校をいつまでも決められずヤキモキしています。まだまだ子供なので仕方がないとは思いますが…。「将来について」考える良い機会ですので受験を通して成長してくれることを願います。（真由美）



先月、クレジットカードの不正利用被害に遭いました。たまたま利用明細をチェックした時、3万円ほど身に覚えのない履歴がありました。海外で利用されたようです。カード会社に連絡すると、おそらく調査には数か月かかるということでしたが、補償されるらしく安心しました。知らない間に情報が漏れていたなんて怖すぎます。皆様もお気を付けください。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検 索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

