



雨に映える紫陽花の花も美しい季節となりました、皆さん元気に過ごされていますか？
私は44歳を迎えましたが、手の痺れと肩の痛みで整形外科のリハビリに通っています。
年齢を感じます(苦笑) さて、みやびクリニックには3本の診療の軸があります。

①形成外科 : あざ治療、日帰り手術、怪我ややけどの手当や治療

②美容皮膚科: 「ノンファンデーションでいられる健康な肌づくり」

③予防内科 : 「病気にならないための健康な体づくり」 です。

①、②はご存知の方も多いと思いますが、実は③にも力を入れています。健康とダイエット
(=病気にならない体の維持)、私の人生の中で永遠の課題です。

ダイエット、とても難しいですよ。「先生は健康そうに見えるし、痩せてるしダイエットとも無関係で
しょ？」とよく言われますが、肌が健康そうになったからそう見えるだけで(笑)、持病もあり超虚弱、
小さい頃からポッチャリ、体重の増減も激しく(今と比べて最高+15kg、最低-8kgと23kgのふり幅!)
悩んでばかりです。健康維持と、体型維持には人より時間もお金もかけて努力しています。

そもそも、人はなぜダイエットをするのか?目的が明確でなければ続くわけありません。自分の場合は

①健康のため → 太り過ぎると成人病、癌、膝や関節を悪くするなど支障が出る

②格好よくみせたい→年をとっても「体型がかわらない(痩せすぎはNG、程よく筋肉が必要)」と若々しく
みられる ためです。

コロナ感染症拡大のために家にいることが多くてコロナ太りした…と悩まれる方も多いと思います。本気
で食事改善と運動で体を変えるにはライザップです(笑)!私も通いました。強い精神力が必要です。忍耐
と根気が自信ない…、食欲が止まらない…、楽しんで脂肪を減らして筋肉をつけたい…!

そんなわがままな人は世の中多いです(勿論私のその一人です)

みやびクリニックでは、予防内科の中で「メディカルダイエットメニュー」も多く取り入れています。

そもそも病気が隠れていないか調べる血液検査(栄養採血)、食欲が止まらない人には食欲を抑える
お薬、脂肪を溶かす注射や超音波治療(HIFU)、寝てるだけで腹筋やお尻の筋肉をつける贅沢な医療
筋トレマシン(エムスカルプト)など。これまで自己流のダイエットで何度もリバウンドした、年齢
を重ねて代謝が悪くなってどうすればよいか分からない。お悩みの方はぜひお気軽にご相談ください☆

矢加部 文

夏のスキンケアアドバイス

光老化の原因紫外線

地球上に降り注ぐ太陽光線の一種である紫外線!紫外線には私たちの身体に大きく影響を及ぼしている
UV-A(紫外線A波)とUV-B(紫外線B波)があります。老化のほぼ90%以上は紫外線が原因と言われ
ています。残念ながら一度浴びてしまった紫外線を消すことはできません。これ以上の老化を防ぐた
めにも、紫外線対策をしっかりと頑張りましょう!

＜日焼け止め 「SPF」と「PA」の意味知っていますか?＞

アスタリールACT2

UVによるシワ、シミ、
たるみを防ぐ効果の
ある抗酸化力が高い
アスタキサンチン
配合サプリメント
です。



＜SPFとは＞

シミ・そばかす・皮膚がんの原因となるUV-Bを防止する強さを数で示したもので、数が
大きいほど強力です。SPF1は日焼け止めをつけない状態より10~15分日焼けを遅らせる
という意味です。例えばSPF20の場合
20×約10分=約200分 遅らせます。

＜PAとは＞

皮膚を黒くするだけではなく、シワやたるみの原因となるUV-Aを防止する効果を+~+
+++で示したもので、+が多いほど強力です。値が高いと肌への負担がかかってしま
いますので、普段のお出かけはSPF20・PA++程度のもので十分です。日焼けを気にし過
ぎて肌への負担が重くなってしまっは本末転倒!目的に合わせて使い分ける努力をしま
しょう。こまめな塗り直しがベスト!!

＜飲む日焼け止め＞

塗るタイプの日焼け止めと兼用でおすすめるのが飲む日焼け止め!紫外線などによって
受けるダメージの予防&修復&回復のケアをしてくれるサプリメントです。

ラロッシュポゼ アンテリオス

UVプロテクションミスト

直接顔にスプレーできる軽い
使用感のスプレータイプの
日焼け止めです。



ソルプロプリウスホワイト サプリメント

UV対策効果はもちろん
糖化を分解させること
で老化を予防してくれ
ます

