

## トレチノイン+ハイドロキノンの外用薬を使用される方へ

### ○トレチノイン

医療用のトレチノイン（オールトランスレチノイン酸）はビタミン A（レチノール）の誘導体で化粧品に含まれる成分の 100 倍の薬効があります。米国の FDA にも認可されており、皮フの若返り薬として使用されています。

トレチノインは皮膚の角質をはがし、表皮の細胞分裂を促進し、皮膚の再生を促します。また、皮脂腺の働きを抑えて皮脂の分泌を抑制します。表皮内でのヒアルロン酸等の粘液性物質の分泌を高め皮フをみずみずしくし、真皮ではコラーゲンの分泌を高め、長期的には皮フのハリ、小じわの改善をもたらします。

以上の作用により、一時的に反応性の皮フ炎が起こり、開始後 2.3 日で皮フが赤くなったり、ぽろぽろと角質が取れてきます。特に皮膚の弱い方ではトレチノインを塗ったところが赤くなり、赤むけの状態になることが多いですが、これはトレチノイン治療において起こりやすい反応で、中止すれば回復しますので、自然にはがれるのを待ってください。

### ○ハイドロキノン

ハイドロキノン（エルキドンクリーム 4%）は肌の漂白剤とも呼ばれる成分で、当院で扱っている 4% の高濃度のもは医薬品です。

ハイドロキノンは肌の中で起こるメラニン生成のスピードを遅くする作用があるため、過度に色素沈着を起こした部分に使用することにより、メラニンが少なくなり、肌の黒さが正常に戻っていき、明るさを取り戻すことができます。

### ○使用方法

**1日1回夜**の使用（使用した直後は紫外線に当たらない方が良いでしょう）

化粧水、乳液等で、全体的にお肌を整えた後の塗布で構いませんが、できればシミの部分にはトレチノイン+ハイドロキノンのみの方が濃度が薄まらないため効果が高いです。

- ① トレチノインを綿棒で気になるシミの部分だけにはみ出さないように塗ります。
- ② ハイドロキノンを綿棒でシミの部分に薄く塗り広げます。ハイドロキノンにはシミから少々はみ出しても問題ありません。

**\* トレチノインは3ヶ月塗って、6ヶ月お休みします。ハイドロキノンは、お休みなしで塗り続けていただきます。**

\* シミのほとんどは4週間後ぐらいから改善してきますが、個人差がありますので場合によってはそれ以上かかることもあります。

\* 使用中は紫外線に敏感になりますので、季節問わず日焼け止めなどで日焼け対策が必要です。

\* 妊娠中の方はトレチノイン、ハイドロキノンの使用ができません。

\* 赤みや痛みが強すぎたり、血がにじんだりする場合は①トレチノインの使用を中止して、医師の診察を速やかに受けてください。