

施術後アフターケアのご案内

レーザー施術を 受けられた患者様へ

～美しいお肌を育てるアフターケア～

本日はご来院いただき、誠にありがとうございました。

レーザー施術後のお肌は、一時的にとってもデリケートな状態になっています。施術の効果を最大限に引き出し、肌トラブルを防ぐために、ご自宅で気をつけていただきたいポイントをまとめました。

【全施術共通】お肌を守る「3つの鉄則」

まずは、すべての方に気をつけていただきたい「3つの『あ』」です。

どの施術を受けた方にも共通する、帰宅後すぐに意識してほしい3つのポイントです。

あ げない温度

【体温・熱】

お風呂、サウナ、激しい運動など、体温を上げすぎる行動は避けましょう。

あ びない紫外線

【UV対策】

日傘、帽子、日焼け止めを活用し、徹底的にガードしてください。

あ らわない

【摩擦ゼロ】

洗顔は泡をクッションにして押し洗い。タオルは優しく当てるだけにしましょう。

必ず守っていただきたい「4つの約束」

全施術共通 — 施術後のお肌を守るために

施術直後のお肌は非常にデリケートです。以下の4点を必ずお守りください。

① 「こすらない」を徹底する

クレンジング・洗顔・スキンケアの際も「指が直接肌に触れない」くらいの優しいタッチを。摩擦は色素沈着の大きな原因となります。

② 紫外線は「絶対に」避ける

バリア機能が低下し、日焼けしやすい状態です。「窓際」でも数日間は日焼け止め（SPF30以上）をご使用ください。

③ 刺激物を止める（3～7日）

お肌が落ち着くまで、以下の成分を含むスキンケアはお控えください。

- ▶ レチノール・ハイドロキノン・アゼライン酸
- ▶ ピーリング剤・スクラブ・高アルコール化粧水
- ▶ ニキビ治療薬（ベピオ・ディフェリン等）

④ 体温を上げすぎない（本日）

激しい運動・飲酒・サウナ・長風呂はお控えください。本日はシャワーのみがベストです。

MIIN（ミーン）レーザーを受けられた方へ

シミ・くすみ・透明感の改善 — 施術後の注意点

【目的：シミ・くすみ・透明感の改善】

お肌の奥のシミの元を、衝撃波で細かく粉砕しました。数日間は乾燥しやすくデリケートな状態が続きます。

- ◆ **洗顔・メイク**：翌日から可能です。泡をクッションにして押し洗いし、タオルはポンポンと水分を吸い取るだけにしてください。
- ◆ **入浴**：シャワーは当日より可能ですが、長湯やサウナは赤みを長引かせる可能性があるため本日はお控えください。
- ◆ **赤み・熱感**：施術直後から数時間は赤みやヒリつきが出ることがありますが、通常2～3日で落ち着きます。
- ◆ **シミの変化（かさぶた）**：一時的にシミが濃く見えたり、薄い膜のようなかさぶたが出ることがあります。正常な反応です。無理に剥がすと跡になりますので、自然にポロッと取れるまで絶対に触らないでください。
- ◆ **紫斑（しはん）**：稀に点状の出血（紫斑）が出ることがありますが、1週間程度で自然に消えます。

⚠ MIINレーザーの重要ポイント

「徹底した保湿」で効果をアップ！ レーザーの熱でお肌の水分が非常に減っています。「いつもより1回多く乳液を塗る」くらいの気持ちで、低刺激のスキンケアでたっぷり水分を補給してください。乾燥すると、せっかくのレーザーの効果が出にくくなります。

ADVA（アドバテックス）レーザーを受けられた方へ

赤ら顔・ニキビ・肌質改善 — 施術後の注意点

【目的：赤ら顔・ニキビ・肌質改善】

お肌の血管や炎症にしっかり熱を届けました。今日は血行を良くしすぎないことが一番のポイントです。

- ◆ **洗顔・メイク**：施術直後から可能です。
- ◆ **入浴・運動など**：熱いお風呂、激しい運動、飲酒、サウナなどは、血管が広がって赤みや腫れが強くなる原因になるため本日はお控えください。
- ◆ **赤み・腫れ・熱感**：ほとんどの場合、数時間～当日中に引きます。帰宅後も火照りが続く場合は、清潔なタオルで巻いた保冷剤で10分ほど軽く冷やしてください。
- ◆ **かさぶた**：血管の病変や濃いシミに反応した場合、薄いかさぶたができることがあります。5～10日ほどで自然に剥がれますので、絶対にこすらないでください。
- ◆ **一時的なニキビの活性化**：ニキビ治療の場合、お肌の代謝が上がることで一時的にニキビが増えたように感じる場合があります。正常な経過ですので、潰さずにそっとしておいてください。

⚠ ADVAレーザーの重要ポイント

「摩擦の徹底排除」と「UVケア」ADVAは赤みを抑える治療ですが、洗顔などでこする刺激自体が赤ら顔を悪化させます。今日から1週間は、とにかく「触らない・こすらない」を徹底しましょう。施術後3ヶ月間は特に日焼けにご注意ください。

● 緊急時のご連絡について

ご帰宅後に以下の症状が出た場合はすぐにご連絡ください

フォームにてご連絡いただければ、スタッフより迅速にご案内いたします。不安なことがあればお気軽にご相談ください。

- 強い痛みや、保冷剤で冷やしても引かない激しい熱感がある
- 大きな水ぶくれ（水疱）ができた
- かゆみが強く、我慢できない

など、気になることがあれば、どんな小さなことでもご遠慮なくご連絡ください。

これからも、患者様の美肌づくりを
全力でサポートさせていただきます！

いやしば美容皮膚科 医師・看護師・スタッフ一同