

納得！

クリニックからの

お知らせ

なぜ美肌にはビタミンAとビタミンCなのでしょう
うか？

ビタミンAは皮膚の健康に深く関わり、細胞の正
常な分化や増殖を促します。これは皮膚の滑らか
かな質感を保つ上で重要で、しわ改善や光老化（
太陽を長時間浴び続けることで起こる肌の老化現
象のこと）の修復にも必須とされます。その働き
には亜鉛も関与します。

ビタミンCは強力な抗酸化作用で活性酸素を除去
し、細胞の老化を防ぎます。また、皮膚のハリや
弾力のもととなるコラーゲンの合成に不可欠です
。不足はシミや傷の治りの遅れにつながります。
これらの機能を通じて、両ビタミンは皮膚の構造
維持と保護に貢献すると考えられるのです。

これからの季節に体の内側からお肌対策してみ
ませんか？

トピックス

2025/5/27 「ザ！世界仰天ニュース」に以前放送
された「砂糖依存症」が再放送されました。こ
ちら当院の症例を元に作られた内容になります。

スタッフの一言

当初は栄養療法を億劫がっていた母が、最近では食事
やサプリメントについて積極的に質問してくれるよう
になりました。飲み終える前にサプリ注文のリクエ
ストも度々届くようになり、離れて暮らす母との良いコ
ミュニケーションになっています。（M）

★ 院長メルマガより

「依存を作ってしまう
物質は、アルコール、
ニコチン、一部の薬剤
などだけではありません。
カフェイン、砂糖
や甘味刺激、さらには
小麦や乳製品も依存を
作ると言ってよいでし
ょう。これらの物質は
日常で何気なく頻繁に
摂取しているため依存
を作っているかどうか
の自覚がない特徴があ
ります。砂糖依存の場
合には、機能性低血糖
症が背景にあるため、
より強い欲求が脳から
指令され抗うことがで
きない依存症を作って
しまいます。」気にな
る症状のある方は診察
でご相談ください。

毎月1回、院長か
らの健康情報とク
リニックからのお
知らせ
をメル
マガで
配信中

