

ピコレーザーの施術を受けられる方へ

ピコレーザーとは

ピコレーザーとは、ピコ秒（1 ピコ秒＝1 兆分の 1 秒）という短い時間レーザー光を照射する機械です。照射時間を短くかつ最大出力を高くすることで、色素斑等のメラニンに対して、瞬間的にエネルギーを伝えることができます（光音響作用）。そのため従来のレーザー機器に比べてより少ない回数での色調改善が期待でき、照射後の副作用（炎症反応や色素沈着）を軽度抑えることが可能と考えられています。

ピコレーザーの施術前に行うケア

ピコレーザーの施術に伴う赤み・腫れなどの炎症を抑えて色素沈着を防ぐために、施術前に肌のコンディションを整える必要があります。

①クレンジングと洗顔の実施

クレンジングと洗顔でメイク・皮脂を落としておくことで、ピコレーザーの照射が肌の奥まで届いて効果が発揮されやすい状態になります。清潔にする目的もあるため、来院前に必ずクレンジングと洗顔を行ってください。照射部位のシェービングも必ずお願いします。当院では、クレンジングと洗顔料やシェーバーの準備はしておりません。**メイクをしたまま、クレンジング、洗顔、シェービングをされていない場合は施術できません**のでご了承ください。化粧水・乳液・日焼け止めなど何もつけないでお越しください。

ピコレーザーの施術後は、レーザーによる衝撃波の影響によって肌が敏感な状態となっているため、乾燥や紫外線から肌を保護することが重要です。

ピコレーザーの施術後に行うケア

①肌の保湿

ピコレーザーの施術後は、肌を十分に保湿します。

レーザーで照射した患部は軽いやけどのような状態となり、肌が乾燥しやすくデリケートになっています。このような状態で肌に刺激が加わると炎症が起こる可能性があるため、保湿をして肌に負担をかけないようにすることが重要です。

▼スキンケアの方法

- ・洗顔・クレンジングの際に肌を強くこすらないようにする
- ・肌への刺激が少ない化粧水や保湿クリームを使用する
- ・保湿パックを使用する など
- ＊肌への刺激を防ぐために、ピーリングの効果がある洗顔料の使用や、マッサージで皮膚をこすったりしたりしないように注意が必要です。



▼ピコレーザー照射後のメイク

- ・ピコレーザーの施術後はすぐにメイクをすることができる（赤みや腫れがある間はメイクを控える）
- ・かさぶたになっている部分をコンシーラーなどで隠していただいても問題ない
- ・メイク後にクレンジングをする際はゴシゴシこすらないように優しくメイクを落とすことを心がける

②紫外線対策

肌の炎症や色素沈着を防ぐには、紫外線対策を行うことも欠かせません。

ピコレーザーの施術後は肌のバリア機能が低下しており、紫外線によるダメージを受けやすい状態となっています。紫外線を浴びるとメラニンが生成・蓄積されて戻りジミが発生しやすくなります。

戻りジミを防ぐために、外出時には紫外線対策を行うことが重要です。

▼ピコレーザーの施術後に行う紫外線対策

- ・日焼け止めの塗布
- ・日傘の使用
- ・保護テープの使用 など

なお、マスクの着用は肌の摩擦につながりやすいため、赤みや腫れがある状態では使用を避けるほうがよいと考えられます。



③生活習慣の改善

施術後から1ヶ月程度は生活習慣を整えることが望ましいといえます。

規則正しい生活習慣は肌のターンオーバーを促進させることから、ピコレーザーによる戻りジミの防止につながります。また、食生活や睡眠は美肌を保つうえでも重要となります。

▼望ましい生活習慣の例

- ・バランスの取れた食生活
- ・十分な睡眠時間
- ・適度な運動 など

ただし、過度の運動は活性酸素を過剰に増やすことにつながり、色素沈着の元になるメラニンの生成によって戻りジミができる可能性があるため、注意が必要です。

ピコレーザーの施術に関する注意点

※スポット照射後に軟膏を塗ります。自宅でも赤みのある間は、1日1回洗顔後に軟膏を塗って下さい。

施術前後に肌のケアを十分に行わなかった場合、ピコレーザーの効果が十分に発揮されない可能性があります。レーザー照射によってできるかさぶたは、皮膚が再生される過程で起きる正常な反応です。無理やり剥がすと肌トラブルや色素沈着につながる可能性があるため、自然に剥がれるのを待つことが重要です。

ピコレーザー照射後はかさぶたを無理やり剥がさないように注意し、またアフターケアでは照射箇所を強くこすらず優しくスキンケアをすることを心がけ、紫外線対策を徹底しましょう。

