

①トレチノイン軟膏（黄透明色）について

トレチノインはビタミンAの誘導体で、角質の剥離、角化細胞のターンオーバーを促進し、皮膚細胞の強い増殖促進作用を持つため、表皮は肥厚し、角質がコンパクトになります。真皮のコラーゲン産生を促し、長期的に使用することにより、真皮が肥厚します。さらに、皮膚の創傷治癒を促進する働きもあり、皮脂の分泌を抑制します。

●適応症：シミ、くすみ、肝斑、そばかす、炎症後色素沈着、ニキビ、小じわ、扁平いぼなど。

●保管方法：分解が非常に早いため必ず**冷凍庫にて保管**し開封後1年以内に使用してください。

●注意事項

- ① 使用当初は塗っても全く反応が見られないことも多いのですが、数日後から塗った部分が赤くなり乾燥しやすく、刺激に対して敏感になります。これはアレルギー性の皮膚炎ではなく、トレチノイン軟膏のビタミンA成分が肌に補給されて起こる反応で、「A反応」といいます。
通常1 - 2週間、長くて1か月程度で症状は改善します。
- ② 発赤や刺激が強い場合は、落ち着くまでは使用頻度を減らしてください。（A反応の症状）
- ③ トレチノイン軟膏を使用中は皮膚の角質がはがれてきますので、皮膚が乾燥して刺激に対して敏感になります。保湿剤や日焼け止めクリーム等を併用して下さい。
- ④ 念のため妊娠をご希望の方・妊娠中の方は使用を避けてください。

②ハイドロキノン軟膏（白濁色）について

ハイドロキノンはシミの原因であるメラニン産生の阻害作用があります。

●副作用

- ① かぶれたり、刺激になる場合があります。赤みや刺激が強い場合使用を中止してください。
- ② 強い紫外線を浴びると、シミが濃くなる場合があります。短時間でも日中に外出する際は、SPF20以上のサンスクリーンを使用してください。

●保管方法

ハイドロキノンクリームは一般の薬剤に比べて安定性が悪いため、暖かい場所での保管を避け、冷暗所（冷蔵庫）での保管をお勧めします。夏場以外なら室温での保管で問題ありません。

●注意事項

- ① 肌に傷、かぶれなどトラブルがある場合使用できません。
- ② 使用する前にハイドロキノンクリームに対してアレルギーがないか確認してください。ハイドロキノンクリームを上腕内側に塗布し 24 時間後に赤み・かゆみがないかどうか確認してください。
- ③ ハイドロキノンクリームを使用中は、紫外線により色素沈着がおこりやすくなります。そのためお肌に合う日焼け止めクリーム等を併用して下さい。

ご使用の流れ

朝夜の 1 日 2 回の使用をお勧めし、1 日 1 回であれば夜をお勧めします

1) 洗顔

↓

化粧水・乳液

↓（乾くまで待つ）

2) ① **トレチノイン軟膏**（黄透明色）：綿棒等でシミに局限して塗布

↓（乾くまで待つ）

3) ② **ハイドロキノン軟膏**（白濁色）：シミのある部分全体に広めに塗布

↓

4) SPF 20 以上のサンスクリーン（皮膚の炎症を抑えるため、日中は必要です）

1) 皮膚を強くこすらず洗顔します。

2) 洗顔後、化粧水、保湿クリーム等を塗った後に、皮膚が乾燥してからトレチノイン軟膏を患部（シミ）に塗ってください。この際に、綿棒などを使用してシミの部分からはみださないように塗ります。

3) トレチノインが乾いてから、シミの部分全体にハイドロキノン軟膏を薄く塗ります。

シミの輪郭からはみ出て塗っても構いません。

4) 日中であれば SPF 20 以上のサンスクリーンを使用してください。

これを最低 3-4 か月継続してください。表皮のシミが消えていきます。