ドクタースノウ美容アンチエイジング最前線

働く女性の未病ヘルスケア①

昨今大企業では女性活躍推進や健康経営、ジェンダーギャップの是正が叫ばれる時代です。

20代はキャリア探索期で、女性ホルモンの分泌は順調で骨密度が最大になります。不規則な食生活や睡眠不足などで、ニキビや便秘に悩まされる人もいます。若さを過信せず、過度なダイエットを控え、栄養バランスのよい食生活や正しいスキンケアを心掛けましょう。

30代はキャリア形成期で、仕事もプライベートも多忙になる時期です。30代後半から妊娠力は徐々に低下する為、出産を希望する人はライフプランが大切です。妊娠出産後は急激な女性ホルモンの減少から産後うつに要注意です。一人で頑張り過ぎないよう家族や職場とのコミュニケーションを忘れずに！

40代はキャリア確立期で、管理職としての責任やストレスも多くなります。エストロゲンが徐々に低下し始め、女性特有のがんも増える世代なので、婦人科検診は忘れずに！適度な休養を心掛け、プレ更年期ケアは漢方薬やエクオールなども上手に活用しましょう。どうぞお気軽にご相談ください。

日本抗加齢医学会専門医
日本医師会認定産業医
安田 由紀子 院長

〈形成外科・美容外科・美容皮膚科・エンビロン・女性漢方外来〉
なら美容・形成クリニック ☎0742-27-1309
■奈良市油阪町446-14 奈良安田ビル4F
（近鉄奈良駅より徒歩2分・JR奈良駅より徒歩7分）
■近隣コインパーキング有　■日祝/休診
■ホームページから24時間仮予約フォーム受付
完全予約制

営業時間	月	火	水	木	金	土
	手術日	手術日	11:00〜18:00	11:00〜18:00	11:00〜18:00	手術日

しみ・そばかす光治療I2PL+（両頬）	22,000円	しみレーザー治療（10ミリ大）	5,500円
肝斑・しみレーザートーニング（両頬）	16,500円	ほくろ・いぼ除去（3ミリ以下）	3,300円
みけんのしわ（ボトックス注射）	33,000円	ピアス両耳	7,700円
ほうれい線（ヒアルロン酸注入）	66,000円	医療アートメイク（両眉）	63,800円
コラーゲン誘発療法CIT（全顔）	71,500円	インディバ温熱療法（60分）	10,120円
		パワープレート（15分）	3,300円

エンビロントリートメント

クールビタミン（40分）	8,800円	Wビタミン（60分）	13,200円

完全予約制で安心安全◎
24時間✉予約（メール）
LINE相談はホームページからどうぞ！