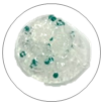
クレンザー（3種類）

▼特徴

■ハイドレーティングクレンザー：しっとり（普通～乾燥肌向け）
感想：マイルド

■ジェントルクレンザー：さっぱり（オールスキンタイプ向け）
感想：しっとりマイルド（ジェルタイプ）



■エクスフォリエーティングクレンザー：すっきり（普通～脂性肌向け）
（スクラブ入り）
感想：さっぱり（乾燥するようなさっぱり感ではないが、洗った感がある）

▼使用頻度

毎日（朝と夜）

▼使用量

500円玉大
摩擦を感じない程度であれば100円玉大でもOKです。

▼使用方法

顔と手のひらを濡らし、必要量を手に取り40～60秒やさしく撫で洗いします。
ぬるま湯で洗い流します。
・乗せた時点で汚れが浮いてくるので、激しくこする必要はありません。
・ウォータープルーフなどの落ちにくいメイクの場合は、専用のクレンジングを使ってからご使用ください。

▼注意点

クレンザーは基本的には泡立てずに使うものです。
【ジェントルクレンザーについて】
・メイクを落とす場合は泡立てずにメイクをなじませた方が、
なじみやすく落ちやすいです。
・朝の洗顔時やメイクしていない場合は泡立てて使用してもOKです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

エクスフォリエーティングポリッシュ

▼特徴

角質ケア専用スクラブ洗顔
特にニキビや角質が気になる方におすすめです。

▼使用頻度

週2～３回（朝）
週1～2回（朝夜どちらか）
・洗顔後の毛穴のつまりや皮脂が気になる方は夜に使用してもOKです。
・朝に使用するとメイクのりがよく、メイク崩れしにくくなります。
・セラピューティック中の場合、
落屑の偏り方で朝or夜の使用を決めてもOKです。
・使用頻度は肌質に応じて増減することをおすすめしています。脂性肌の方やお肌がごわついている方であれば、1日おき・毎日でも使用してOKです。

▼使用量

付属の1gスプーンすりきり1杯
付属の1gスプーン半分くらいでOK（小指ですくう程度）

▼使用方法

通常の洗顔後、必要量を手に取り手の上でなじませます。顔が濡れた状態に塗布し40～60秒やさしくマッサージしてから洗い流します。
・粒子をやさしく動かすイメージで、ごしごしこすらないでください。
・肌への抵抗を考えると水で溶いて使用する方が良いです。
・小鼻の黒ずみなどが気になる場合は、水に溶かずにそのまま使用した方が良いです。（粒子を転がす程度）
■単独使用では刺激が強い方は混ぜて使用するのがおすすめです。
・混ぜて使用する場合はハイドレーティングクレンザーを使用してください。
・刺激が少なくなるので毎日使用してもOKです。
・角質を取り除くにはポリッシュ単体での使用がおすすめです。

▼注意点

・肝斑がある方は、その部分を避けて使用することをおすすめします。
（摩擦による悪化を避ける為）

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

バランサートナー

▼特徴

肌のpHを調整し、次に使用する美容クリームを
効果的に浸透させるためのトナーです。
洗顔でアルカリ性に傾いた肌をトナーで酸性に
することで、必要成分の浸透をよくします。

▼使用頻度

毎日（朝と夜）

▼使用量

500円玉大
さらさらしてこぼれやすいので、顔全体に行き渡るように100円玉大
くらいを2回に分けてでもOKです。

▼使用方法

目元周辺を避け、必要量をコットンを使ってハンドプレスで浸透させます。
コットンの使用はおすすめしません。（摩擦の原因になるため）

▼注意点

・使用の初期段階で刺激を感じることがあります。
（乾燥や皮剥け時に使うと、グリコール酸などによる刺激症状（ヒリヒリ・赤み）を感じることがあります）
・あまりに強い刺激を感じるようであれば、使用頻度を調整してください。
・肌への刺激になるのでパッティングはしないでください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

デイリーPD

▼特徴

レチノール配合でキメの整ったハリのあるお肌へ導きます。
紫外線・酸化ダメージからお肌を保護し、損傷したDNAの修復を早めます。
目に見える効果は感じにくいかもしれませんが、肌のターンオーバーを整えるうえでは重要なアイテムです。

▼使用頻度

毎日（朝と夜）

▼使用量

1～2プッシュ
（朝と夜1プッシュで約100日）

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

■デイリーPDとRCクリームの使い分け
デイリーPDは紫外線や酸化ダメージからお肌を保護し、損傷したDNAの修復を早めるので、朝のみ使用して、RCクリームはデイリーPDに比べてセラミドによる保湿力が高いので、夜に使用するという使い分けもおすすめです。使用感とコスパを考えてもおすすめです。

▼注意点

・使用の初期段階でピリピリする場合があります。
（軽い刺激、赤み、湿疹が出る場合もあります）
➡一時的なレチノール反応なので、使用頻度を落として様子を見てみてください。
・青い粒が出てくることありますが、ビタミンEのカプセルですのでご安心ください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

RCクリーム

▼特徴

レチノール、セラミドがバリア機能と潤いを高め、シワや老化から予防し、滑らかな肌へ導く美容クリーム。
レチノールによって赤みが出た方にはおすすめです。

▼おすすめ

・乾燥が気になる方
・レチノール製品を初めて使用する方
・なんとなくお肌の調子が衰えてきた方
・目周りの乾燥・小じわが気になる方
・デイリーPDだけだと少しつっぱる、保湿力が物足りないと感じる方

▼使用頻度

毎日（夜）

▼使用量

1～2プッシュ
（夜のみ1プッシュで約100日）

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。
■下記のアクティブレチノールシリーズと併用することで反応を和らげて使用することができます。
【使用例】
・RCクリーム+スキンブライセラムを混ぜて使用
・RCクリーム+Wテクスチャーリペアを混ぜて使用
・RCクリームを塗布後、ARナイトリペア
■デイリーPDとRCクリームの使い分け
デイリーPDは紫外線や酸化ダメージからお肌を保護し、損傷したDNAの修復を早めるので、朝のみ使用して、RCクリームはデイリーPDに比べてセラミドによる保湿力が高いので、夜に使用するという使い分けもおすすめです。使用感とコスパを考えてもおすすめです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ミラミン

▼特徴

強力な美白成分のハイドロキノンが4%配合されています。
ハイドロキノンにグリコール酸を加え、よりシミやくすみを抑え、肌の色調を整えます。

▼使用頻度

毎日（朝・夜）
ハイドロキノン配合なので、夜のご使用をおすすめします。

▼使用量

1～2プッシュ
（夜のみ1プッシュで約160日）

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。
・こすると白くなるのでハンドプレスで優しくなじませてください。
・5・6か月使用したら2か月休薬してください。
（長期的な副作用として白斑となる可能性があります）
・休薬期間中は、シーセラム、ブライタライブ、スキンブライセラム等のご使用をお勧めします。
・朝使用する場合は日中の紫外線対策を強化する必要があります。
（短期的な副作用として、塗った状態で日焼けすると赤みが出たり、シミが濃くなる場合があります）

▼注意点

・ハイドロキノンアレルギーの方は使えません。
※初回は腕の目立たない部分（内側の柔らかい部分）にパッチテストをしてください。
➡2日目（48時間後）と3日目（72時間後）に赤みがなければ陰性です。
※パッチテストで問題がなくても、継続使用中にアレルギーを発症することがあります。他にレチノール含有化粧品をお使いの場合、レチノールによる反応かハイドロキノンのアレルギーかを判断するのは困難な場合もあります。
アレルギーの場合は、比較的赤みが強く、広範囲に熱感・かゆみを伴うことが多いです。
・使用中は乾燥・赤み・皮剥けを起こす可能性があります。
（アクティブレチノールシリーズのようにボロボロに剥けることはありません）
・保管に関しては、室温保管でOKですが高温になると変色することがあります。
（室温：15度～30度以内を想定）
※変色しても効果は変わりませんが、開封したら半年以内で使い切るようにしてください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

シーセラム

▼特徴

肌の色調を整え、内側からの透明感を引き出します。
パウダー化したビタミンCが入っているので、特に夏のベタつきやすい肌におすすめです。
無水でパウダー入りなので、サラッとなじみます。
柑橘系の爽やかな香りがします。

▼おすすめ

・赤ら顔の方
・毛穴の開きが気になる方
・鼻周りが赤い方
・ニキビができやすい方
・皮脂が出やすく、テカりやすい方

▼使用頻度

毎日（朝・夜）

▼使用量

2プッシュ
2プッシュ使うことで顔全体に行き渡ります。

▼使用方法

洗顔、化粧水後、必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

▼注意点

乾燥肌の方は刺激（チクチクピリピリ）やかゆみ、赤みが出る場合があります。

▼順番

・基本的にはトナーの次がおすすめです。
・ピリピリ感が強い場合や、レチノール製品による皮むけを起こしている場合は刺激を感じるので、頻度を落としてください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ブライタライブ

▼特徴

ノンハイドロキノン＆ノンレチノールの美白剤
ブライトニルがシミやくすみを抑え、カンゾウ根エキス、ダイズイソフラボンがメラニン生成を抑えます。また、パパインが卯類角質をクリアにし、キメの整った肌へ導きます。

▼おすすめ

・ハイドロキノンアレルギーの方
・ミラミン休薬中の時
・妊娠中授乳中の方
・ミラミンの使用に抵抗がある方

▼使用頻度

毎日（朝・夜）

▼使用量

1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

▼注意点

ナッツアレルギーの方は使えません。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ミラミックス

▼特徴

セラピューティック（トレチノイン使用）で使用するものです。
トレチノインと混合して使用することで、肌の再生を促します。
ミラミンと違い、トレチノインとの相溶性が高く混ざりやすい為、なじみやすいです。
強力な美白成分のハイドロキノンが4%配合されています。

▼使用頻度

毎日（夜）

▼使用量

1プッシュ
（夜のみ1プッシュで約160日）

▼使用方法

必要量を手に取り、医師から処方されたトレチノインを混ぜ合わせ、
顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

・トレチノインがなくなったら、ミラミンと同様の使い方で使い切ってください。
・5・6か月使用したら2か月休薬してください。（長期的な副作用として白斑となる可能性があります。）
・トレチノインの休薬期間中は、スキンブライセラム、Wテクスチャーリペア等のレチノール製品のご使用をおすすめします。

▼注意点

・目元への使用、トレチノイン使用量は医師の指導に従いご使用ください。
・トレチノイン併用のため、妊娠中及び授乳中の方は使用できません。
・ハイドロキノンアレルギーの方は使えません。
※初回は腕の目立たない部分（内側の柔らかい部分）にパッチテストをしてください。
➡2日目（48時間後）と3日目（72時間後）に赤みがなければ陰性です。
※パッチテストで問題がなくても、継続使用中にアレルギーを発症することがあります。他にレチノール含有化粧品をお使いの場合、レチノールによる反応かハイドロキノンのアレルギーかを判断するのは困難な場合もあります。アレルギーの場合は、比較的赤みが強く、広範囲に熱感・かゆみを伴うことが多いです。
・使用中は乾燥・赤み・皮剥けを起こす可能性があります。
・保管に関しては、室温保管でOKですが高温になると変色することがあります。
（室温：15度～30度以内を想定）
※変色しても効果は変わりませんが、開封したら半年以内で使い切るようにしてください。

※セラピューティックとは
医師の指導のもと、ハイドロキノンと処方医薬品であるトレチノインを使用する、ゼオスキンの中で最もアクティブなプログラムです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ARナイトリペア

▼特徴

レチノールによるエイジングケア+くすみ、たるみ
ゼオスキンの中でレチノールの濃度が一番高い（1%）ので、赤みと皮剥けは一番ハードです。
反応がトレチノインに似ていて、反応は3～5日後くらいに出ます。
セラピューティック後のケアに使用したり、徐々にトレチノインを減らしていく時に入れていくことで、セラピューティック後のお肌の維持につながるのでおすすめです。

▼おすすめ

・セラピューティックに似た反応をお求めの方
・高濃度のレチノールを使いたい方

▼使用頻度

週1～2回（夜）
初期は使用してすぐに反応がない場合でも
焦らずに様子を見ながら使用してください。

▼使用量

1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。
他の美容クリームと併用する場合は、最後に塗布してください。
・目周り・口周りは避けてご使用ください。
・初めての方は徐々に慣らした方がいいです。
（スキンブライセラム0.25から始めて慣らしていく方が、反応も緩やかです）
・セラピューティックと違い、皮剥けや赤みが出た場合、
保湿をした方がいいです。（RCクリームとの併用がおすすめです）

▼注意点

・ナッツアレルギーの方は使えません。
・使用中は乾燥・赤み・皮剥けを起こす可能性があります。
・強い刺激を感じる場合は、ご相談ください。
・妊娠中及び授乳中の方は使用できません。

▼順番

保湿よりも後に塗布してください。保湿の前に塗ると反応が強く出ます。
塗った後に保湿クリームを塗ると瞼などの塗ってはいけない所に広がる可能性があります。

※セラピューティックとは
医師の指導のもと、ハイドロキノンと処方医薬品であるトレチノインを使用する、ゼオスキンの中で最もアクティブなプログラムです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

Wテクスチャーリペア

▼特徴

レチノールによるエイジングケア+小じわ
レチノールの濃度0.5%
レチノールを微細な粒子化しているので吸収が早く、直後に反応が出ます。（赤み・ひりつきなど、数時間で治まります）

▼おすすめ

・小じわ・たるみ毛穴が気になる方

▼使用頻度

週2～3回（夜）

▼使用量

2プッシュ
1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。
・最初は少量を週に1回など、徐々に回数を増やしていくのがおすすめです。
・目周り・口周りは避けてご使用ください。

▼注意点

・使用中は乾燥・赤み・皮剥けを起こす可能性があります。
・強い刺激を感じる場合は、ご相談ください。
・妊娠中及び授乳中の方は使用できません。

▼順番

・基本的には保湿の前にご使用ください。
（反応をマイルドにしたい方は保湿の後や保湿と混ぜてもOKです）
・より効果を高めたい場合はトナーの後がおすすめです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

スキンブライセラム0.25（0.5）

▼特徴

レチノールによるエイジングケア+色調
レチノールの濃度0.25％と0.5％

▼おすすめ

・くすみ・シミ・色調を整えたい方
・アクティブレチノールが初めての方は0.25からがおすすめです。（0.25から始めた方が反応は緩やかです）
・ミラミン使えない方や休薬中のケアとして

▼使用頻度

週2～3回（夜）

▼使用量

2プッシュ
1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。
・最初は少量を週に1回など、徐々に回数を増やしていくのがおすすめです。
・目周り・口周りは避けてご使用ください。

▼注意点

・ナッツアレルギーの方は使えません。
・使用中は乾燥・赤み・皮剥けを起こす可能性があります。
・強い刺激を感じる場合は、ご相談ください。
・妊娠中及び授乳中の方は使用できません。

▼順番

・基本的には保湿の前にご使用ください。
（反応をマイルドにしたい方は保湿の後や保湿と混ぜてもOKです）
・より効果を高めたい場合はトナーの後がおすすめです。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ファーミングセラム

▼特徴

引き締めながらキメが整ったきれいな肌に導きます。
ZCOREが真皮と表皮間の歪みを防ぎ、たるみを軽減します。
首、フェイスラインの変化など、効果を感じるまである程度の期間が必要です。（約2本など）

▼おすすめ

・たるみを改善、予防したい方
・たるみ・毛穴が気になる方

▼使用頻度

毎日（夜）
毎日（朝・夜）

▼使用量

1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

Gファクターセラム

▼特徴

エイジングケア（小じわ）
ジェルタイプなので伸びが良いです。
レチノールが入っていないのでA反応が出る方におすすめです。
誰でも使えます。（オールスキンOK）

▼おすすめ

・小じわが気になる方（ハリ感を感じます。）

▼使用頻度

毎日（夜）

▼使用量

1～2プッシュ

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

サンスクリーンプラスプライマー SPF30
BSサンスクリーンSPF50

▼特徴

ビタミンACEが入っているので、
日焼け止めだけでなくスキンケアも出来る日焼け止めです。
近赤外線やブルーライトからお肌を保護します。

【サンスクリーンプラスプライマー SPF30】
・サラッとしています。
・色（ベージュ）がついていて、メイク下地にもOKです。

【BSサンスクリーンSPF50】
・たっぷり入っているので体にもおすすめです。
・色は白色です。メイク下地にもOKです。

▼使用頻度

毎日（朝）
状況に応じて塗り直しが必要です。

▼使用量

適量

▼使用方法

必要量を手に取り、顔全体とフェイスラインまでハンドプレスで浸透させます。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ハイドラファーム

▼特徴

目元専用クリーム
レチノールが目元にハリを与え、
気になる小じわを改善します。
目元のクマに効果的です。

▼おすすめ

・目元の血行不良、色素沈着、むくみ・たるみが
　気になる方
・クマの色に困っている方（青・茶・黒）

▼使用頻度

毎日（朝・夜）

▼使用量

米粒大

▼使用方法

バランサートナー（化粧水）の後、必要量を手に取り、目の周りに塗布してください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

PSリファイナー

▼特徴

毛穴・皮脂のケア

▼おすすめ

・シーセラムの使用感やピリピリ感が苦手な方
・皮脂が出やすい夏におすすめ

▼使用頻度

毎日（朝・夜）

▼使用量

2～3プッシュ

▼使用方法

バランサートナー（化粧水）の後、必要量を手に取り、顔全体にハンドプレスで塗布してください。
他の製品と併用する場合、本製品を先にご使用ください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック

ボディエマルジョン

▼特徴

ボディ専用クリーム
保湿力が一日続きます。
レチノールが肌にハリを与え、ジアセチルボルジンが黒ずみやくすみをケアし、透明感のある肌へ導きます。

▼おすすめ

・デコルテ部分や身体の黒ずみ、角質が気になる方
・背中や背中ニキビや臀部ニの腕のざらつきに効果的
・ターンオーバーが上がるので、黒ずみやくすみの気になる方

▼使用頻度

毎日（夜）
朝使用することもできます。その際は本品を馴染ませた後、露出する部分には日焼け止めを塗布してください。

▼使用量

適量

▼使用方法

入浴後に気になる部分になじませてください。

※青文字は当院の医師・スタッフからの独自のアドバイスになります。

TAKEDA Sports&Beauty Clinic
医療法人TSC
タケダスポーツ・ビューティークリニック