# 消えないシミの最善の策とは

既に顔に現れた消えないシミを消すという試みは、まさに難行苦行と言えます。まして、化粧品で消えないシミを消す試みは無理です。それゆえに、日々のスキンケアルーチンにおいては、未来のシミを未然に防ぐ、紫外線から肌を守るバリアケアを取り入れることが、消えないシミの最善の策となるのです。

シミの治療法は、そのシミの深さや位置、そしてあなたの肌の状態によって変わります。特に、「過酸化脂質化したメラニンを含む角化細胞」つまり、「消えないシミ」に対しては、最良の方法ではないかもしれませんが、レーザー治療が効果的です。ただし、レーザー治療を選ぶ場合は、必ず皮膚科医や専門家に相談してください。

また、「消えないシミ」を薄くするための下記の治療法を選ぶ場合も、皮膚科医や専門家に相談することが重要です。これらの専門家が、あなたの肌の状態に最適な治療法を提案してくれます。シミの治療は専門的な知識を必要とするため、専門家の意見を求めることが大切です。

- 外用薬による治療：
  ターンオーバーを促進するレチノイン酸や漂泊作用のあるハイドロキノン（医師の管理下で使用）
- 内服薬による治療：
  トラネキサム酸などの内服薬もシミの治療に用いられることがあります。これらの薬は体内からシミを改善する効果があります。