美容皮膚科　　　　　年　　　月　　　日　　　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿フリガナ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

年齢＿＿＿＿＿＿歳　　　生年月日西暦＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿年（大正・昭和・平成・令和＿＿＿＿＿＿年）生

主な居住地＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿都道府県＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿市区

同居者：独居・父・母・兄弟姉妹・配偶者等・子供・孫・他＿＿＿＿＿＿＿　職業：無・勤務・自営・学生・他＿＿＿＿＿＿＿

１.⬜︎ご自身の治療中の病気＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿内服等治療中の薬＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

⬜︎妊娠の可能性なし　⬜︎妊娠＿＿＿＿＿週（＿＿＿＿＿＿か月）　⬜︎授乳中

⬜︎現在摂取中のサプリメント・ドリンク＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿目的＿＿＿＿＿＿＿＿＿

２.相談したい事・治療希望内容＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

３.スキンケアについて当てはまるものに印をつけてください。

⬜︎治療目的で他の皮膚科・エステ・ネットで購入し＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿使用中（効果＿＿＿＿＿＿＿＿）

●遮光　⬜︎強い紫外線は避け、日陰・日傘・帽子袖や襟のついた服・遮光眼鏡・遮光剤利用（＿＿＿＿歳から）

→⬜︎UV-A**、**UV-B**、ブルーライト、近赤外線からも保護する遮光剤が気になる：**⬜︎**ゼオ・**⬜︎**JMEC**

＊太陽光線は皮膚でビタミンDを生成し健康維持に役立ちますが、長時間、無防備に浴びると、光老化で肌の色がくすんできたり、張りがなくなり、シミ・しわ・たるみとして現れ、さらには皮膚がんが生じる事もあります。

●洗浄　朝：⬜︎ぬるま湯のみ⬜︎泡洗顔料⬜︎メイク落とし機能のある洗顔料⬜︎ダブル洗顔

夜：⬜︎ぬるま湯のみ⬜︎泡洗顔料⬜︎メイク落とし機能のある洗顔料⬜︎メイク落としクレンジング⬜︎ダブル洗顔

＊サランラップほどの厚みのうるおい層（角層）に作ってきた皮脂膜・セラミド等角質細胞間脂質・角質細胞内アミノ酸等天然保湿因子等を残した洗浄がお勧めです。　→　⬜︎泡洗浄料が気になる

●保湿　朝：⬜︎化粧水⬜︎美谷液⬜︎ パック⬜︎乳液⬜︎ジェル⬜︎クリーム⬜︎オイル⬜︎他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

夜：⬜︎化粧水⬜︎美谷液⬜︎ パック⬜︎乳液⬜︎ジェル⬜︎クリーム⬜︎オイル⬜︎他＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

→⬜︎部位＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿保湿剤ぬっても痛み伴う・⬜︎部位＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿は脂っぽい

４.健康的な肌や体を作るために心がけていることに印つけてください。

⬜︎喫煙歴なし　　・⬜︎喫煙：たばこ指数＿＿＿＿＿：１日の喫煙本数＿＿＿＿本×喫煙年数＿＿＿＿年　　・⬜︎禁煙中

⬜︎定期的な適度な運動＊皮膚も養う血管・骨格も担う筋肉・骨を鍛え健康維持増進に心がけましょう。

⬜︎BMI＿＿＿＿＿＿＿（体量＿＿＿＿＿＿kg÷身長＿＿＿＿＿＿m÷身長＿＿＿＿＿ ）＊18.５以上25 未満を維持しましょう。

⬜︎蛋白質・良質な脂質・糖質をバランスよく腹八分の食事を心がけ、食物繊維・ミネラル・ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE等抗酸化物質を意識して中から取り入れている　　→　⬜︎　ビタミン剤内服処方可希望

⬜︎夜の睡眠と昼の軽い昼寝で疲労回復・生活習慣病予防・心も体も健康になるよう心がけている。

⬜︎柔軟なものの見方で心や体のリズムを安定させるようにしている。⬜︎浴槽につかる⬜︎ストレス多い⬜︎多忙

５.肌質改善のため興味あるもの・希望するものに印入れてください。

⬜︎レチノール(ビタミンA)等抗酸化作用のある物を機能性化粧品で外（肌）からも取り入れ肌質改善したい。

●ゼオスキン化粧品：健康で美しい肌への改善と維持目的の化粧品　⬜︎興味がある　⬜︎継続希望

⬜︎基本コース：様々なコースに耐えられるよう準備・日常のケアに＋⬜︎軽度なお悩みに応じてメンテナンス

●イオン導入施術●ピーリング施術(古い角質除去)；種類詳細HP⬜︎興味がある⬜︎希望⬜︎sample希望（ゼオスキンsample無）

６.外用治療●メラニン生成を抑える美白剤：ハイドロキノン（HQ)

⬜︎1日1回夜ナノHQ5g 化粧品¥2,100希望　　⬜︎1日2回ミラミン80ml¥14,080希望

●トレチノイン：シミ取り、二キビ、若返り治療に用いる活性も副反応も強いビタミンA誘導体　⬜︎0.05%希望　⬜︎0.１％希望

●⬜︎HQ・トレチノイン3〜6か月外用後２〜３か月休薬中のメンテナンス治療薬希望（種類詳細カタログ・HP）

●ゼオスキンセラピューティック治療プログラム）基本コースで副反応に耐えられるように準備してから12～18週間治療し、終了後は基本コースで維持します。　⬜︎治療希望の為作用・副反応の説明を聞きたい。

７．●Qスイッチ付Rubyレーザー治療　**⬜︎レーザー治療希望し説明希望**

●肝斑：⬜︎基本スキンケアに加えて⬜︎トラネキサム酸内服希望⬜︎ナビジョン化粧品登録希望（トラネキサム酸レチノール化粧品）