

營養輔助食品、男性美容、碳酸保養、藥粧必BUY全攻略



女孩們不可錯過的美妝情報!

- ★日本女孩們口耳相傳的好物  
ONE BY KOSE
- ★專剋乾燥毛孔肌! 日本國產米的  
毛穴撫子日本米精華系列
- ★櫻花妹IG最常看到的日本最新平價  
人氣彩妝品牌「WHOMEE」

日本藥妝美研購5

# 美研力爆發! 不藏私日本藥妝 特選搜查

為了藥妝去旅行

- 【營養輔助食品】吃的保養品秀! 日本藥妝研究家將全面、有系統的教你內在保養觀!
- 【男性美容】男性美容元年來了! 在日本引起不小話題的男性保養和彩妝
- 【碳酸保養】風靡日本的話題保養! 從溫泉中發現的碳酸氣泡, 讓你輕鬆擁有透亮美肌
- 【藥粧必BUY】手刀搶! 觀光客購物籃中常見  
必BUY常備藥 TOP 20 + 開架美妝與雜貨 TOP 20
- 【130年歷史的日常生活不可或缺品牌】不只買花王, 更要認識了解花王
- 【外國遊客爆買】日本知名藥廠的「武田合利他命」系列已長銷 65 年



日本藥粧研究家 / 鄭世彬 · 著

# 不只是美容， 在日本亦運用於醫療現場 —— 神奇的力 碳酸魔力

從數年前開始，日本的美容保養業界就吹起一股碳酸美容保養風潮，當時市面上出現為數不少主打碳酸美容效果的保養品。雖然這股碳酸美容的熱潮曾經一度沉寂，但2019年起似乎有捲土重來的跡象，並在眾多大廠陸續搶入市場之下，碳酸美容保養風潮2.0似乎即將到來。

所謂碳酸美容，最基本的概念就是利用碳酸泡柔化肌膚，藉此發揮優秀的毛孔潔淨效果。不過，碳酸美容最為厲害的地方，在於細微的碳酸泡能夠滲透肌膚，並且發揮促進血液循環的作用。如此一來，不只可以改善肌膚的健康度，也能讓保養成分更有效地受肌膚所吸收。



## 碳酸泡與日本的醫療現場

許多人都是在這股碳酸美容風潮下，在意外發現正式名稱為二氧化碳的碳酸，竟然對人體也有益處。其實，在日本的醫療現場當



【伊東 祥雄醫師 (Dr. Ito Yoshio)】

伏見皮膚科診所院長、Ladies Beauty Clinic YAMATE 總院長。自10年前開始，關注到碳酸對於人體的益處之後，便積極地將碳酸應用於醫療現場。除了異位性皮膚炎或皮膚感染疾病之外，在燒燙傷等診療上備受患者肯定。

中，將碳酸融入醫療的行為已行之有年。

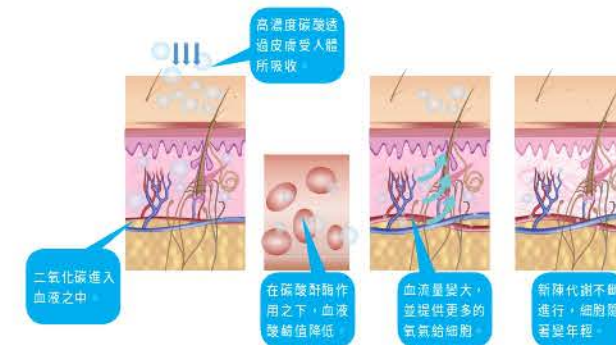
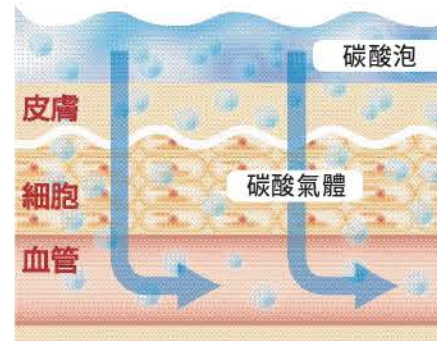
對於長期臥床的患者而言，褥瘡可說是最常見且棘手的皮膚健康問題。據說，日本許多長照現場都會將碳酸泡入浴劑溶於溫水之中，再透過沾濕的毛巾為褥瘡患者擦澡。這些含於水中的碳酸成分，其實具備輔助促進血液循環與肌膚的新陳代謝、修復作用，因此在改善褥瘡上有相當不錯的成效。

為深入了解碳酸泡在日本醫療現場的應用現況，日本藥粧研究室這次前往名古屋，採訪研究碳酸多年，而且實際臨床經驗亦相當豐富的碳酸醫師——Ladies Beauty Clinic YAMATE 總院長·伊東祥雄先生。

## 碳酸對於人體的益處

在實際分享病例之前，日本藥粧研究室向伊東祥雄醫師提出一個很單純的疑問。那就是許多人都說，碳酸不只具備美容效果，而且還能幫助我們抗衰老。為何碳酸會擁有如此神奇的功能，其原理又是如何呢？

伊東祥雄醫師表示，碳酸對於人體有三大



基本作用，分別是擴張血管、促進血液循環以及增加氧氣含量。

簡單地說，當存在於碳酸泡當中的碳酸氣體透過皮膚進入血管壁之後，就會在碳酸酐酶 (Carbonic Anhydrase) 的作用下分解成重碳酸離子 (Bicarbonate Ion) 與氫離子 (Hydrogen Ion)。

當人體內產生氫離子時，組織酸鹼值就會偏酸。如此一來，身體就會誤以為自己處於缺氧狀態，因此血管內的內皮細胞便會釋放出能讓血管放鬆的物質，藉此促使血管擴張。在這樣的情況之下，血管內的血流量就會增加。這其實是人體調節血壓及血流的生理現象之一。

在血管擴張之後，該部位的血流量就會變多，這就是所謂促進血液循環的效果。只要血液流動變多，存在於體內的老廢物質就會加速被帶離，而氧氣及人體所需養分也會被帶入體內。

在一連串的作用之下，人體的新陳代謝就會變好。因此我們才會說，碳酸不只在美容保養及抗衰老，對於整個人體健康都有不錯的正面作用。

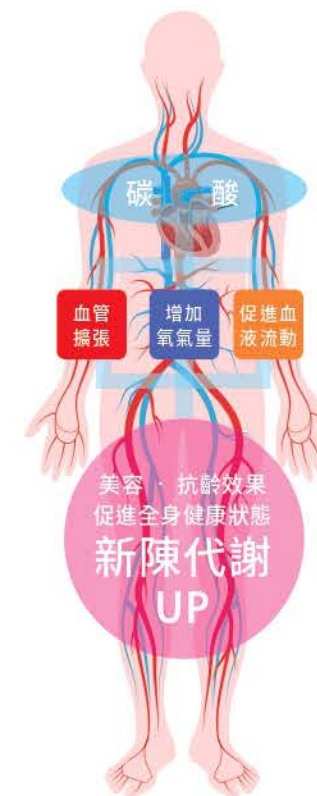
## 碳酸醫師與碳酸的臨床經驗

在簡單了解碳酸對人體產生益處的原理之後，日本藥粧研究室接著向伊東祥雄醫師請教，關於碳酸於日本醫學界上的應用狀況。

伊東祥雄醫師表示，碳酸在美容保養上的效果已有不少實證。然而在醫學上，關於碳

酸治療的效果，其實還沒有太多的科學可以佐證。不過在臨床經驗上，碳酸對於長期臥床患者的褥瘡問題，以及糖尿病患者的足部潰瘍問題，其實都有不少實際獲得輔助改善的病例。因此，碳酸在未來成為新療法的潛力相當大。

在採訪過程中，伊東祥雄醫師也和我們分享一個燒燙傷患者的臨床實例。這位患者當時是因為被熱水燙到，造成手臂大範圍二度燙傷。





伊東祥雄醫師在經過診療後，決定為這位患者施行碳酸療法。這項療法非常簡單，就是將含有高濃度碳酸的碳酸泡厚敷在患部約5分鐘。這項療程雖然需要每天進行，但每次所需時間不長，對於傷患來說也不會有太大的負擔。這位患者最後只花一個月的時間就痊癒，而且過程中以及療程後，患部幾乎沒有色素沉澱的問題。

一般來說，燒燙傷治療之後，患部多少都會疤痕或有色素沉澱所引起的膚色反黑問題。不過伊東醫師表示，在碳酸泡厚敷療法過程中，患部的血液循環變好，連帶地讓該部位的皮膚順利再生，所以才能在不太留下疤痕的情況下痊癒。

身為碳酸醫師，伊東祥雄先生除了竭盡所能地尋找碳酸在醫療上的可能性之外，他本身也投入相關產品的研發之中。

從物理特性來看，碳酸應用在沐浴乳或是乳霜狀產品上的難度偏高。伊東祥雄醫師希望未來的科技能夠克服這些技術上的限制，也希望未來我們身邊能夠有越來越多碳酸保養品問世，讓大家都能實際體會碳酸對人體的好處。

在和伊東祥雄醫師聊完碳酸於醫療上的應用實況之後，日本藥粧研究室也特別採訪 Ladies Beauty Clinic YAMATE 的美女醫師群。透過這三位醫師的臨床經驗，讓我們更深入



**Ladies Beauty Clinic YAMATE 院長**  
婦產科 專科醫師  
伊東 雅子醫師 (Dr. Ito Masako)

了解碳酸於婦產科、醫學美容以及皮膚科上有哪些實際效用。

許多懷孕中或哺乳中婦女總是擔心，太多化學合成的保養品，對嬰兒健康會有負面影響。伊東雅子醫師認為，純碳酸保養品的成分單純，而且對肌膚刺激性也較低，因此算是最是合懷孕中以及哺乳中女性的保養品。

其實不只是哺乳女性，許多女性在年齡增長之下，乳頭周圍都會有色素沉澱的問題。這時候，一週大約只要1~2次，利用高濃度碳酸泡厚敷於哺乳部位，就可透過促進血液循環及肌膚新陳代謝的效果，來輔助改善這些惱人的色素沉澱問題。

除此之外，針對懷孕過程中所出現的妊娠紋、更年期私密處乾燥與搔癢問題，以及產後因賀爾蒙變化所造成的產後掉髮等困擾，碳酸泡厚敷保養都有不錯的效果。

對於須賀美華醫師而言，她最關注的碳酸美容效果是促進肌膚再生力的新陳代謝作用。例如，接受過雷射治療之後的肌膚狀態較不穩定，在厚敷過碳酸泡之後，就能因為肌膚新陳代謝變好而更快恢復至正常狀態。

須賀美華醫師也表示，她從小就因為異位性皮膚炎，造成頸部有相當嚴重的色素沉澱問題。不過就在她開始進行碳酸泡厚敷療法之後，因為肌膚代謝力提升的關係，所以頸部肌膚的色素沉澱問題便獲得改善。

對於須賀美華醫師來說，眼周的黑眼圈及細紋等問題，都是能夠透過碳酸改善的美容困擾，因此她也相當期待結合碳酸及眼部保養的產品問世。



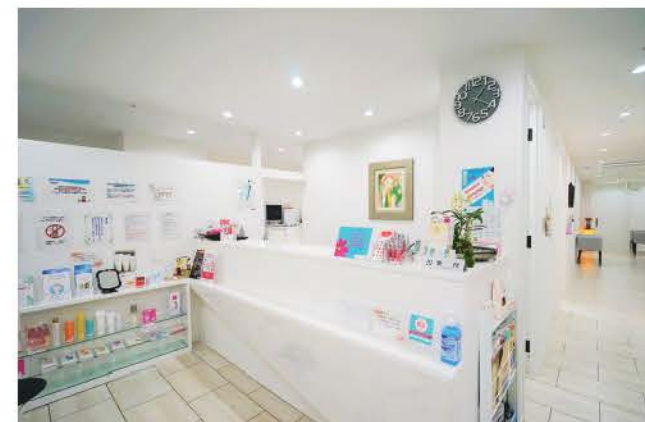
**Ladies Beauty Clinic YAMATE**  
皮膚科 專科醫師  
須原 紫醫師 (Dr. Suhara Yukari)

身為皮膚科醫師，經常為患者診療皮膚疾患的須原紫醫師表示，若想擁有健康肌膚，第一步就是確實潔淨毛孔。只要毛孔清潔乾淨，沒有多餘皮脂阻塞毛孔的話，痘痘肌問題就能迎刃而解。由於碳酸本身能夠與蛋白質以及皮脂結合，因此能夠有效率潔淨毛孔髒污。當然，除了臉部之外，對於長在背部的痘痘，也很適合厚敷碳酸泡的方式來加以改善。

對於須原紫醫師來說，碳酸能夠幫助患者改善一些光靠藥物是無法解決的肌膚困擾，而且又不像部分治療藥物會有所謂的副作用。因此，在未來的皮膚科治療現場中，她也非常樂見碳酸的力量可以幫助更多的患者。



**Ladies Beauty Clinic YAMATE**  
美容皮膚科 醫師  
須賀 美華醫師 (Dr. Suga Mika)



**Ladies Beauty Clinic YAMATE**

〒 466-0815  
愛知県名古屋市昭和区山手通 3-9-1  
日興山手通ビル 1A  
URL: <https://lbc-yamate.com/>