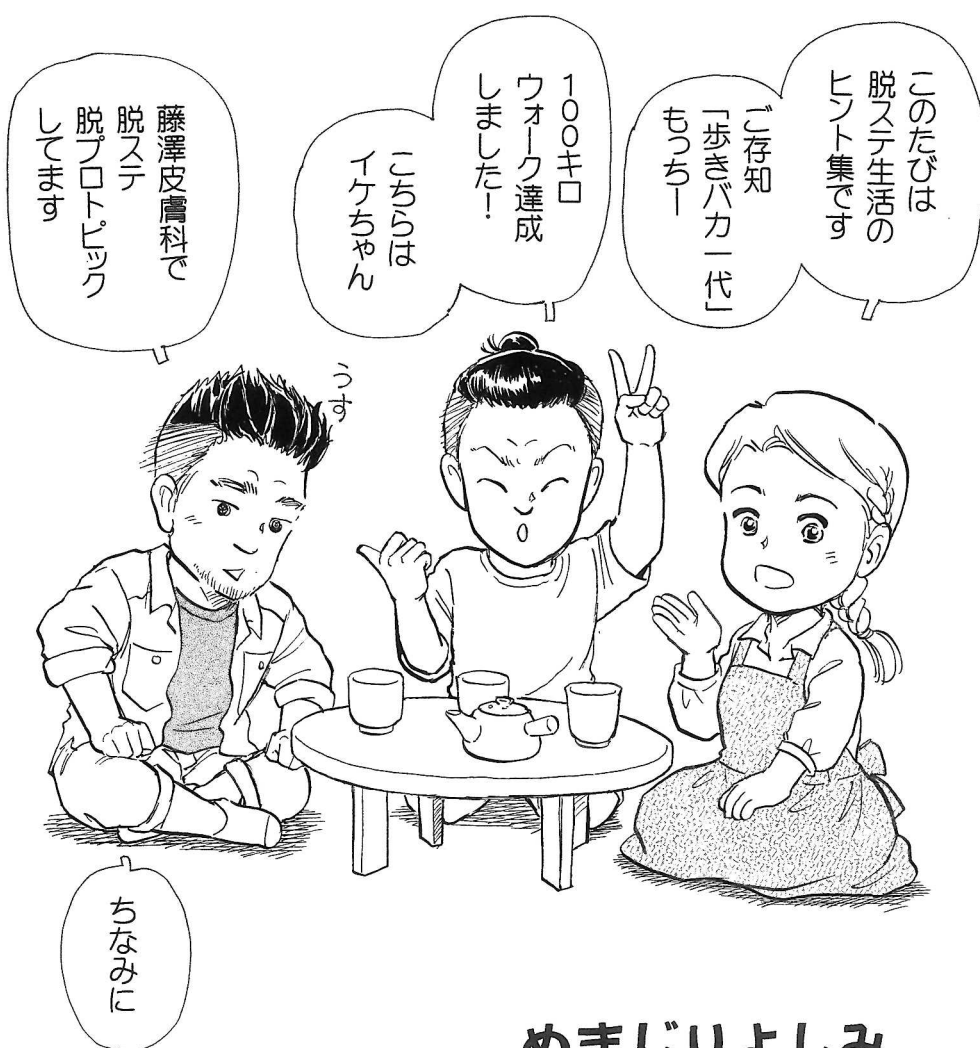


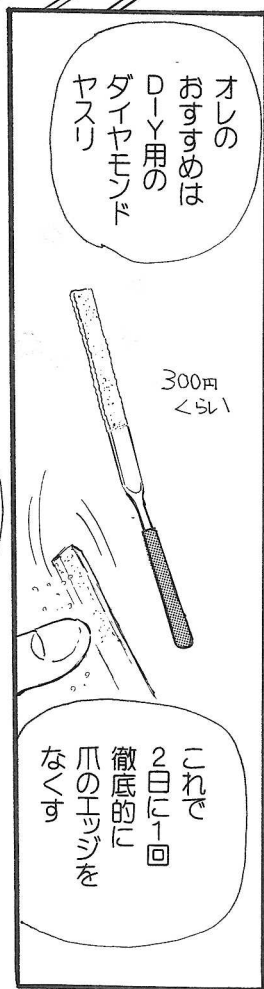
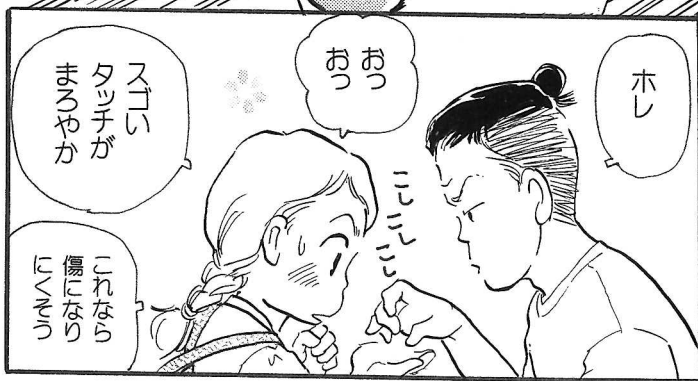
阪南脱ステ日記 6

脱ステ暮らしの便利帖

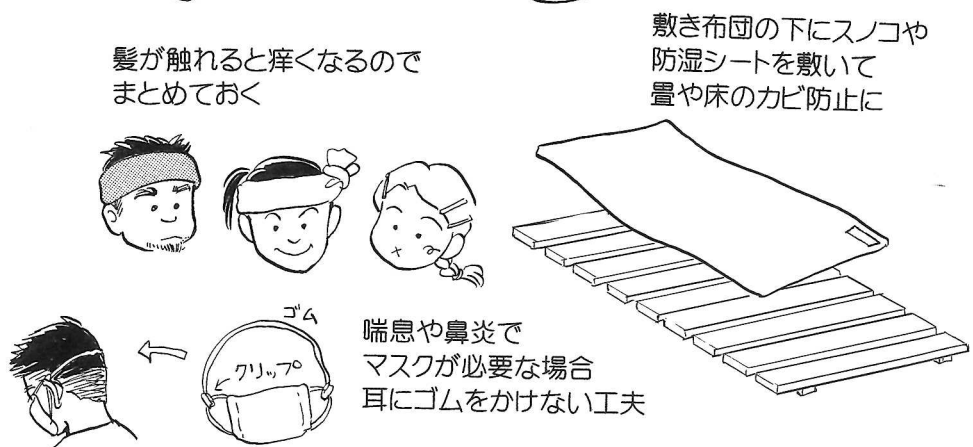
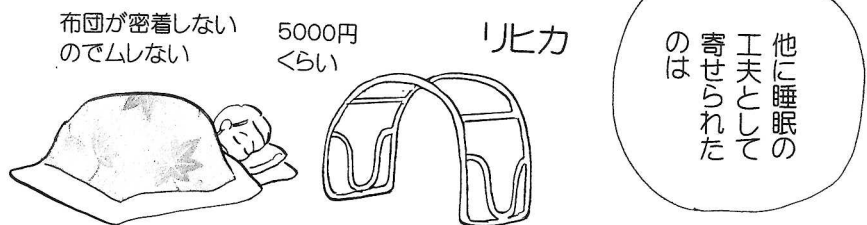


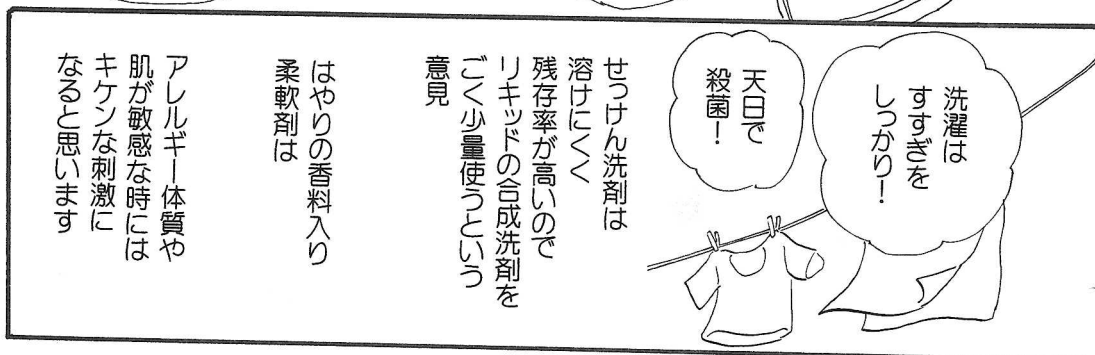
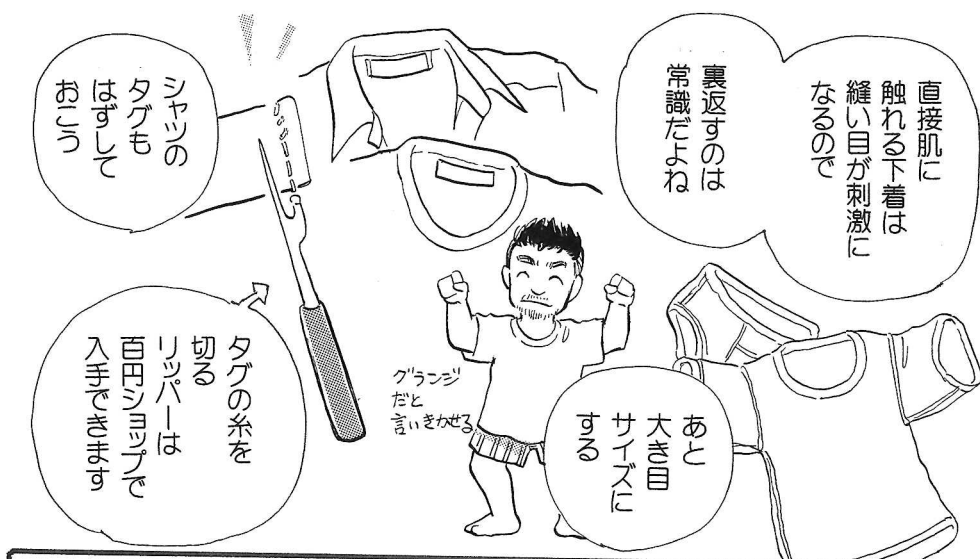
ぬまじりよしみ









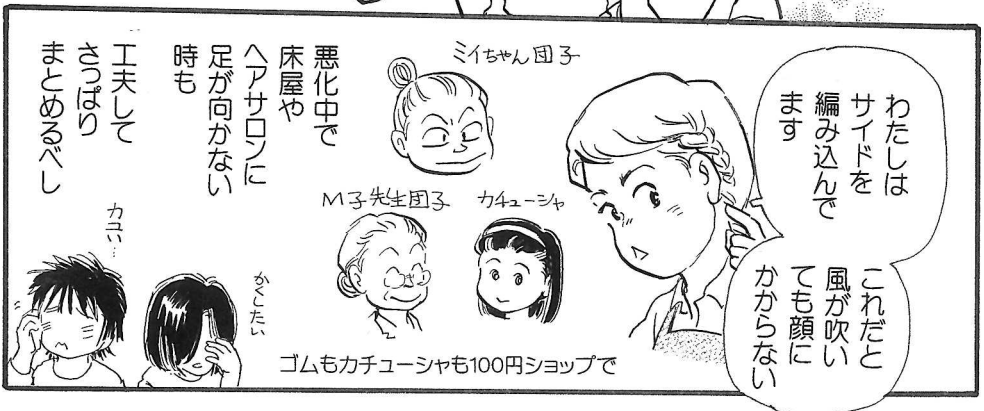


体についても
いいように
全身シャンプー
で髪を洗う

ともちゃん
大き目の
ビニール袋に
腕を通して
輪ゴムで留めて
髪を洗う



大人用シャンプーハット
1000円～1500円



アイブロウ
アイライナー
マスカラ
チーク

アイライナーと
唇とリップ

女子が気になる
メイクアップ編

ちょっと冒険レベル

自分の肌より
ほんの少し明るめの
パウダーを鼻筋
頬・あごの先にはたく

やはりみなさん
基本は
すっぴん

勝負の時は
ポイントメイクと
いう人が多かった

ミネラル系で
石けんでオフ
出来るタイプなら
使えるという人も
いるけど

いわゆる
ファンデーションは
保湿だし
それを油で落とすと
なったら
何が起こるか
恐怖です

わたしも
ノーメイクの
人生を受け
入れるのは
つらかった

でも
敏感肌には
脱保湿が
最良の
スキンケア
だと実感

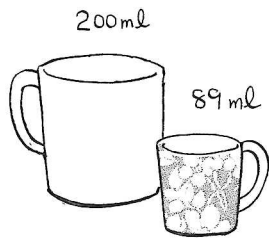
ウツ
ン

化粧は女の身だとなみ

くみちゃん
脱ステ脱保湿は
今までの価値観を
変える局面が
たくさん出てくる

こればかりは
本っ当に
人それぞれ

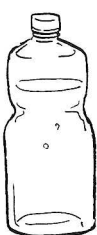
水分制限！
これも重要



水分制限のモチベーションを高めるために
コーヒーカップをデミタスサイズに替えた

くみちゃんから
生活のヒント

飲む水分は
1日1.2ℓ



じくじくを
乾かすには
水分制限大切！

入院中や
浸出液
どばどばの
時は気を
つけても
家だと
つい…ね

えー
「食」に関して

カラ揚げ

やつは
たんばく質
は肌の素
だよなー

肉も肉



ハンバーグの
たねも作り置き
して冷凍して
おくと便利



「毎日」が
大事！

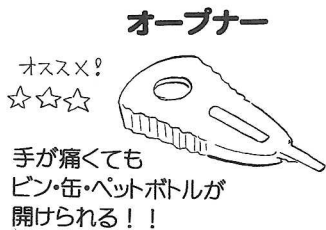
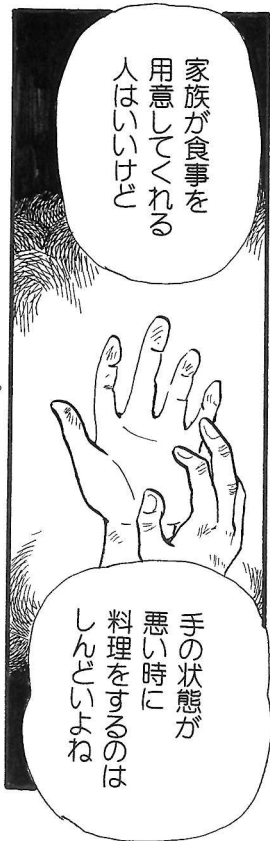
こま切れ肉を
少量ずつラップ
して冷凍して
おくと
肉料理を毎日摂る
のに便利で経済的

サトケンが
ぼやいて
おられました

ちつとも回復
しないと
ブルーたれる
患者で



水分ガブガブ
摂ってる者が
多くてなー



チューブ入り
おろしショウガ

桃屋の
刻みしょうが



にんにく
クラッシャー



これは
おすすめ

手袋をしてると
薬味とか
刻みにくい



さーて
運動編
だ

歩け
歩け
ーっ

ずほら肉

豚バラ 大量

ネギのはしこ
おこのみで
豆板醤
コチュジャン
しょうゆ
酒
さとう

ハサミで
てきとーに
切る

炒め煮するだけ

弁当のおみず
野菜 妙めも簡単♡

冷蔵庫で
5日は持ちよ

つくりおきで
たんぱく質が
摂れます

ラーメン
うどんの具



よい子は
マネしな
いでねっ

ついに
ウォーキング
百キロ突

運動は
適度に
継続して

オレは
テニスで
楽しく
動いてる



ひと駅分歩くとか
階段を使うとか
ちよつとした
積み重ねで

運動を
プレッシャーに
しないで

これ
すごく
大事だね

すみれちゃん
音楽に合わせて
踊ったり
音楽を聞きながら
走ったりして
楽しく運動を
続けています

代謝を
上げることを
心掛けようね



悪化すると
気持ちも
ふさがちに
なるけど

ツイッターや
フェイスブック
その他SNSで
つながる

機会があれば
イベントに
参加しよう
仲間で話すと
気持ちが軽くなる

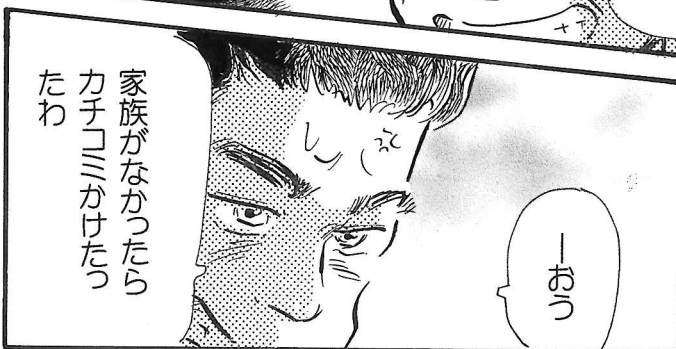


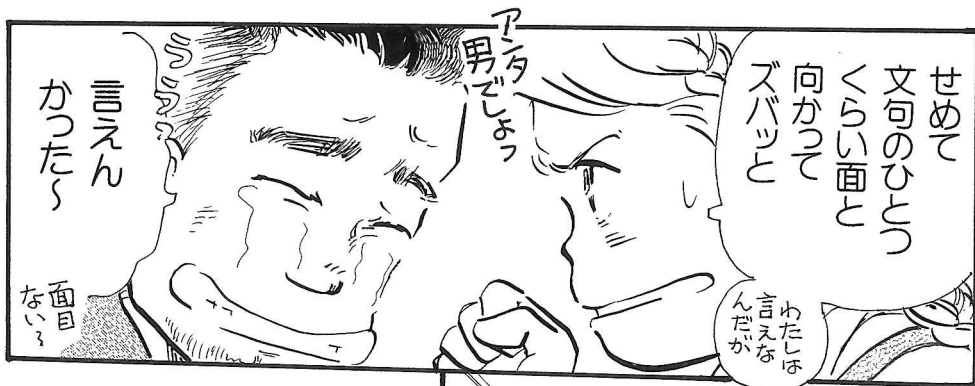
ラン4のみ
参加
根性なし



TOKYO タワー×タワー
ウォーキング(約10km)







脱ステ脱保湿生活を 始めると

ドラッグストアで 使うお金が 激減します

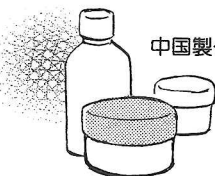


シャンプーと 洗剤 だ4だね



でも
2014年
横浜の山口医院
事件は大きく
報道されて

そう思うと
脱ステはこの先も
日陰でマイナーで
タブーな存在かも
しれません



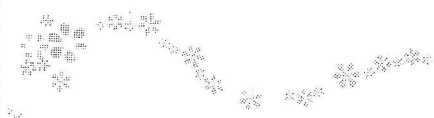
中国製クリーム

ノンステとうたいながら
最強ランクのステ入り

非ステ治療を
求める
アトピー患者が
大勢いることが
周知となりま
した

このテの商品広告や
製薬会社の広告を
除いたらTVも雑誌も
新聞も成立しません

清潔(殺菌)で
やわらかく
(界面活性剤)
いい香り(化学物質)



アトピー患者に
真剣に向き合っ
ている皮膚科の
先生方は

ステロイドや
プロトピックでは
アトピーは治せない
とわかっておられ
はすです

免疫抑制剤を
何十年と処方す
ることで起きる
であろう副作用
について

どう考えて
おられるので
しょうか

薬には
副作用が
あるのよ

ぬまじりの非ステルキレた
← 某大学病院の皮膚科医

医療費の増大が
日本の未来に
不安を膨らませて
います

脱ステは
医療費削減の
ささやかな
一助です(笑)

薬と保湿剤に
依存した
やわな肌の維持を
「寛解」と
ありがたがるより

困難や不自由を
乗り越えるのは
正直ラクでは
ないけれど

薬の要らない
丈夫な肌を
取り戻す努力を
続けることで

次は徒歩で
豊富温泉
行つてよ

行かねーよ

健康な
未来に
希望を
つなごうよ