

肌荒れ注意!! ニキビを知って対策をしよう



～ニキビの予防方法と正しいスキンケア～



ニキビとは？

ニキビとは、前額部（おでこ）、頬、口の周り、下あごなどにできる発疹をさし、おもに思春期から青年期にかけてよくみられます。この発疹は、毛穴に皮脂がたまり、出口が炎症を起こして小さく隆起したもので、すぐに治ってしまう軽いものから、ニキビ痕として跡を残してしまう重症のものまであります。一般に、思春期にできるものが「ニキビ」、大人になってからできるものが「吹き出物」といわれることがあります。実は両者の区別はなく、同じものです。どちらも「尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）」という皮膚の病気の通称です。胸や背中を中心部などにできることもあります。背中など体に行けるものは、「毛のう炎（毛包炎）」とよばれる皮膚の症状の場合があり、対処方法が異なります。



ニキビはなぜできる？

そもそも肌は、約6週間のサイクルで角質がはがれおちて新しい皮膚細胞に生まれ変わる「ターンオーバー」を繰り返しています。通常、皮脂は毛穴から汗とともに排出されますが、ターンオーバーがうまくいかない場合、毛穴の角質が厚くなり、毛穴の出口が塞がれ、皮脂が詰まってしまいます。そうすると、皮脂を栄養源にしている「アクネ菌」が過剰に増殖し、炎症を起こして発疹ができる、つまりニキビとなります。角質の肥厚のみならず、皮脂が過剰に分泌しすぎると、やはり毛穴を塞いでしまいます。ニキビができる要因特に思春期に増加する男性ホルモン「アンドロゲン」には皮脂の分泌を高める性質があります。思春期にニキビの発生が多いのは、この影響と考えられます。また、もともと脂性肌であったり、糖分・油分の多い食生活やストレスの増加などもホルモン分泌の異常や皮脂分泌の促進につながり、ニキビの発生、悪化の原因となってしまいます。



ニキビの種類

①白ニキビ

ニキビの最初の段階。毛穴に皮脂が詰まり、古くなった状態です。ニキビの患部が薄い皮膜で覆われて表面はまだ閉じており、発疹が白～乳白色に見えます。

②黒ニキビ

白ニキビが少し進行した状態で、皮脂が盛り上がってニキビ患部の毛穴が開きます。そこが空気にさらされ、酸化して黒っぽく変色したものです。

③赤ニキビ

黒ニキビがさらに進行、悪化したものです。毛穴に詰まった皮脂に雑菌や細菌が繁殖し、炎症を起こしてニキビ患部の周りが赤く腫れあがった状態になります。

正しい生活習慣が予防の第一歩

◆①バランスの良い食生活を◆

偏った食生活は、ニキビを引き起こす原因となります。ニキビ予防に有効なのは、脂質の代謝を促し、肌の調子を整えるビタミンB群やビタミンC、ミネラル群です。これらを積極的にとりながら、バランスのよい食生活を心掛けましょう。



◆②便秘を防ごう◆

便秘になると腸内に有害な物質がたまってしまい、腸内環境の悪化から腸管機能の低下につながって、免疫力が弱くなることがあります。身体の免疫力が低下することで、肌へも悪影響を及ぼします。腸内環境の悪化により肌のターンオーバーも乱れ、ニキビがでやすくなってしまいます。便秘がちな人は、運動や食生活の改善を心掛けましょう。

◆③常に清潔な寝具で◆

雑菌はニキビを悪化させるので、シーツや直接顔に触れる枕カバーなどの寝具は、こまめに取り換えることが大切です。ベッド周りも清潔に保つように心掛けましょう。

◆④ストレスをためない◆

ストレスを抱え込んでいると、ホルモンバランスが崩れ、男性ホルモンの過多など、ホルモン異常などを引き起こしがちです。おだやかな精神状態で過ごせるように、ストレスを上手に解消するようにしましょう。

◆⑤十分な睡眠時間◆

「睡眠不足はお肌の敵」とは、よく言ったものです。睡眠不足になると免疫力が低下して新陳代謝が遅れてしまい、肌のターンオーバーが乱れます。しっかりと睡眠をとりましょう。

正しいスキンケアをしましょう

ニキビが気になる時、正しいスキンケアが大切です。洗顔の際には、刺激の少ないせっけんや洗顔剤をよく泡立て、ゴシゴシとこすらないようにやさしくマッサージし、ぬるま湯で洗い流すようにします。タオルで肌をやさしく押さえるようにして水分をとったあと、すぐにローションなどを塗って保湿します。特にニキビ予防には、保湿が重要です。しっかりと保湿されて潤っていれば、角質層が柔らかくなり、毛穴も詰まりにくくなります。洗顔後はすぐに保湿、を心掛けましょう。ウエノ薬局では「NOV」シリーズのスキンケア用品をおすすめしております。特にACアクティブシリーズは、ニキビ肌ケアと共に美肌ケアもできる商品となっております。（ウエノ薬局以外はお取り寄せになります。）



✉ ほっと通信からお知らせ

ウエノ薬局ほっと通信の更新情報をメールにて配信しています。配信ご希望の方は「ほっと通信配信希望」と明記の上、hot@ueno.vcまでメールをお送りください。個人情報(アドレス)につきましては情報提供のみに利用させていただきます。

●ご意見ご感想をお寄せ下さい。この新聞はウエノ薬局グループにより手作りで作成しています。

私たちは、皆様に安心できるお薬を提供し

健康的な生活に貢献出来ますよう日々励んでおります

ウエノ 薬局
TEL055-222-2131
ウエノ さくら 薬局
TEL055-279-7661
ウエノ 東薬局
TEL0554-43-9300

ウエノ 塩部薬局
TEL055-255-5025
ウエノ 石和薬局
TEL055-261-9393
ウエノ 南薬局
TEL055-288-1121

ウエノ 美咲薬局
TEL055-298-6451
ウエノ 中央薬局
TEL055-223-2265
ウエノ 薬局富士見店
TEL055-269-6833

★ホームページにて
店舗情報などが
チェックできます。
どうぞご覧ください!

www.ueno.vc



@ueno.pharmacy