

にきびのケア

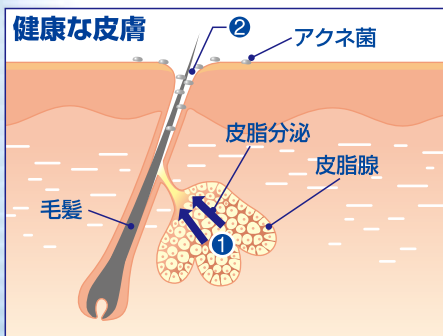
にきびのこと、そして、気をつけること

監修：虎の門病院 皮膚科 部長 林 伸和 先生

にきび（尋常性^{ざそう}痤瘡）は、日本人男女の90%以上が経験します。思春期以降の活発な性ホルモンの分泌によって、皮脂が増加し、毛穴がつまることから始まります。若い人だけでなく、成人でもできることがあります。これは、多忙な仕事による不規則な生活やストレスなどが、にきびの悪化因子にもなるからです。

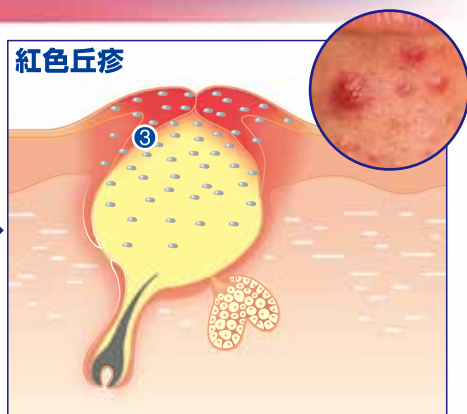
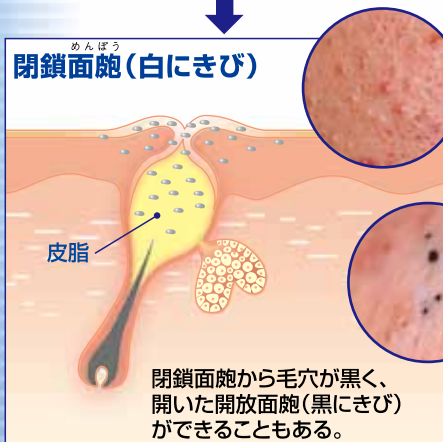
顔にできるにきび自身がストレスの原因になります。にきびを正しく理解し、正しい治療とスキンケアを行って、ストレスの少ない生活を送りましょう。

にきびのでき方と症状

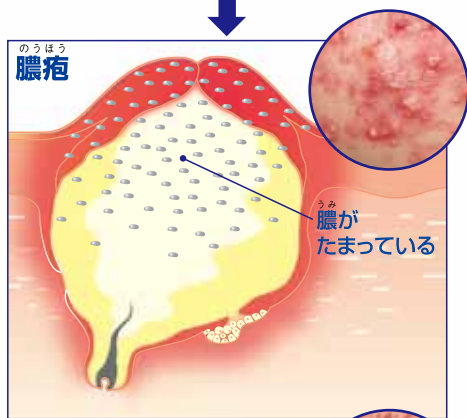


【にきびができる原因】

- ① 皮脂の分泌が増加
- ② 皮脂の通り道や出口（毛穴）の角質層が厚くなり、皮脂が排出されなくなる。



③ アクネ菌が増殖し、炎症が起る。



注) にきびは顔面、前胸部、上背部にできやすく、さまざまな症状が混在して見られます。

にきびのスキンケア

にきびが気になれば医師の診断と適切な治療を受けましょう。医薬品での治療のほかに、予防や悪化を防ぐために、日頃から正しいスキンケアを心がけることも大切です。

..... 洗顔、保湿

1日2回、洗顔料を用いて、ぬるま湯で汚れや余分な皮脂を洗い落とし、しっかりすすぎましょう。やさしく拭いた後は、にきび用の化粧水や美容液を用いて、皮膚を整えましょう。



..... 化粧品



油性の化粧品は避け、ポイントメイクを強調して、気になるにきびを目立たなくする工夫が必要です。

..... ヘアスタイル



髪の毛には汚れがつきやすいので毎日洗髪し、顔に髪の毛が触れないように気をつけましょう。

..... く せ

手や指はいつも清潔とは限りません。知らず知らずのうちに、頬杖をつくことや、触ってしまうくせは、意識してやめましょう。



..... その他

- 規則正しい生活をして、睡眠を十分にとりましょう。
- 便秘に気をつけましょう。
- 学校、仕事そして育児などによるストレスを発散する方法(音楽、スポーツなど)を身につけましょう。

病・医院

GALDERMA
Committed to the future
of dermatology

ガルデルマ株式会社