

「ニキビ肌のスキンケア」編

適切なスキンケアを行うことが重要です。

お肌の汚れやメイクを落とすために、洗顔はとても大切です。

洗顔料(洗顔石鹸や洗顔フォームなど)は、洗淨力が強すぎると逆に皮脂の分泌を高めます。刺激性のない洗顔料を選び、泡立てネットなどでよく泡立てて、やさしく丁寧に洗いましょう。すすぎは、十分に行い、洗顔料が残らないようにしましょう。1日3回以上の洗顔は逆効果になるため、1日2回を基本としましょう。

● ファンデーションを塗っている場合 ●

ファンデーションは、洗顔で簡単に落とせるものを選び、クレンジング剤は、たっぷり使って、肌をこすらないようにし、やさしく洗い流しましょう。



お肌を乾燥から守るために、保湿を心がけましょう。

洗顔後はすぐに化粧水や乳液などで保湿してください。べたつきが気になる場合は、部位によって薄く塗るなど加減しましょう。乾燥がひどい場合は、医師に相談しましょう。



普段から紫外線に対するスキンケアを行きましょう。

紫外線はニキビに悪影響をおよぼすので、紫外線が強くなる5月以降は、特に気をつけるようにしましょう。

● スキンケア製品はなるべくノンcomedジェニック表示のあるものを選びましょう。

ノンcomedジェニック：ニキビができにくいことを確認している化粧品

監修：村上皮フ科クリニック 村上 早織 先生

ニキビの治療.comをご覧ください

<https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>



ニキビの原因は、 1年中あなたを とりまいています。



村上皮フ科クリニック 村上 早織 先生

みなさん、ニキビといえば

どの季節を思い浮かべますか？

ニキビの原因は春、夏、秋、冬、一年中あるんです。

暑い夏には、皮脂の分泌が増え、

ニキビの原因となることが分かっています。

また、秋や冬の乾燥も肌の大敵。

肌の生まれ変わりがさまたげられて、ニキビができやすくなります。

さらに、春。春は体内で新陳代謝が活発になり、

ホルモンの分泌がうながされる季節です。

過剰なホルモンの分泌によって

ニキビが生み出され、

また、入学やクラス替えなどによる

ストレスもニキビの原因となるのです。

