



ニキビ対策



ニキビの原因

皮脂を栄養にしてアクネ菌が増殖し、炎症を引き起こします。

思春期ニキビ	皮脂の分泌が過剰な状態が原因となる
大人ニキビ	肌の乾燥、化粧、ストレス、ダイエット、生活習慣が原因となる

対策

ニキビ対策には、**生活習慣、洗顔、保湿、遮光**が重要です！！

脂質のとりすぎにより、
皮脂の分泌が増えます。

生活習慣：十分な睡眠をとると共に、食事のバランスに注意しましょう。
(とりすぎに注意したい食品)

炭水化物	ご飯・パン	炭水化物が分解されて糖分、さらに脂質となる
糖分が多い食品や お酒	ケーキ・お菓子 ビール・日本酒	糖分が分解されて脂質となる 糖分や皮脂の代謝を手伝うビタミンB群を消費する
油が多い食品	揚げ物・お肉	脂質から皮脂となりアクネ菌が増える
刺激物	唐辛子・コーヒー	胃腸への刺激が原因となり肌荒れとなる

洗顔：肌を清潔に保つ。手のひらでよく泡立て、ソフトボール大のたっぷりな泡で優しく洗う。

保湿：肌の乾燥を補うための過剰な皮脂の分泌を防ぐ。

保湿剤には資化性*の高い成分（グリセリン、グルコースなど）を含む製品があるので、ニキビがしやすい人は選ぶときに注意しましょう。
*資化性とは…アクネ菌の繁殖のしやすさを示す指標。

遮光：紫外線がニキビを悪化させるため、紫外線対策を行う。

ニキビがしやすい人は、敏感肌用の肌に優しい**日焼け止め**を選ぶ。

日焼け止めには、「紫外線吸収剤」を使用したものと「紫外線反射剤」を使用したものがあり、紫外線吸収剤は肌に対して刺激になることがあるため、**紫外線反射剤**（酸化チタン・酸化亜鉛）を使用したものを選ぶのがポイントです。
買う時に相談してみましょう!!!



☆ケア用品について

一般に発売されている洗顔料、保湿剤、日焼け止めには肌を刺激する成分が含まれていることがあるため、ニキビを悪化させる場合もあります。そのため、皮膚に対して刺激の少ない製品を選ぶことが大切です。あすか薬局では敏感肌の人でも安心して使え、ニキビのできにくいことが確認されているケア用品や、化粧品などのご相談を受け付けています。☆詳しくはスタッフまで☆