

NOBIKI 12月号



どうしてニキビができるのか

ストレスや生活習慣などの様々な原因から、過剰に分泌された皮脂、古くなった角質などで毛穴がつまり、アクネ菌などの細菌が増殖し、肌に炎症を起こします。特に10代の肌は皮脂の分泌量が多いので、毛穴がつまりやすく、ニキビができやすいのです。



ニキビを悪化させないために。。。

☆にきびを潰さない・触らない

にきびができた時、つい触ったり潰したりしていませんか？にきびに触れると刺激になって悪化します。額や顎に髪の毛が触れないようにまとめましょう。また、枕やシーツなどについた雑菌もにきびの原因になるので、こまめに洗濯するようにしましょう。そして、にきびを出来るだけそっとしておきましょう。にきびを潰してしまうのは絶対にNG! 治るのが遅くなるだけでなく、炎症が酷くなり、痕になりやすくなってしまいます。潰したくなる衝動はグッとこらえて、触らないようにしましょう



規則正しい生活習慣を心がける

食事や生活習慣はニキビに影響しやすいです。十分な睡眠・休養・バランスのよい食事をとることでホルモンバランスが安定します。

ポイント

□帰宅したら

メイクを落とす

□一日6時間は

寝る

□ビタミンB群

を中心とした

栄養素を

摂取する。



みなさん、こんばんは。

2学期は長かったですね。

がんばって通学した自分を褒めてあげてください。

今回の内容は、ニキビについてです。

気になっている人も多いのではないのでしょうか。

役に立つ情報が載っているので、読んでみてください。



にきびをつぶすのはダメ。。。

ニキビを自分で潰してはいけません。毛穴の方向に沿って、中につまった皮脂を押し出せば早く治すことができます。その際は消毒した器具を使い、毛穴の中を傷つけないように、専門の知識や技術が必要です。自分でむやみにつぶすと皮膚に傷をつけ、雑菌をつけることに。

ニキビ痕を残す原因にもなります。気を付けていても、いつもニキビができてしまう状態であれば、皮膚科に相談しましょう。正しいケアのしかた、ニキビの状態に合わせた治療薬もあるので、悩んでいれば一度受診してみてください。



泡でやさしく洗うこと

朝と夜の1日2回、丁寧に泡で洗いましょう。

洗い流すときはぬるま湯で。

ピーリングのやりすぎや、汚れを落とそうとごしごし洗顔をするのは肌を傷つけてしまうので控えましょう。

ビタミンB群が含まれる食べ物

豚肉、牛肉、バナナ、あさり、ほうれん草、枝豆、アーモンド...
などなど

