

Beauty & Healthy レポート

Report. 10 ニキビ肌を克服しよう!



毎日跳める肌にはニキビが出来る
と気分も滅入ってしまいます。ニ
キビは“病氣”の一つですが、皮膚
科を受診する方はわずか30%程
と少なく、ひっそりと悩んでいる
方が多いのが現実です。今回はニ
キビがなぜできるのか、ニキビの
治療・予防についてお話を頂
きます。

ニキビはなぜできる？

ニキビは思春期頃と20歳前後に
多い病氣です。思春期には代謝が
高まり、皮脂の分泌が盛んになり
ます。毛穴が詰まって皮脂腺に皮
脂が溜まったところにアクネ菌
が増殖してニキビが出来ます。思

春期以降に出来るニキビは女性
に多く、フェイスイラインから背中
にかけて下に向かって広がります。
生理の前後やストレス等でホル
モンバランスが崩れる事が原因
です。ニキビを放置すると炎症で
コラーゲンが分解されると肌がク
レター状になったり、メラニン
色素が刺激されて色素沈着を起
こすので、早めの対応が肝心です。

ニキビの治療

皮膚科では、アクネ菌を殺すため
に抗生剤が処方されたり、皮脂腺
に溜まった皮脂を取り除きます。決
して自分で潰さないでください！
ビタミンAの外用は毛穴のつま

りを除いて皮脂の分泌を促す薬で、
白ニキビにも効果的です。美容皮
膚科では保険は使えませんがよ
りキレイに修復します。ケミカル
ピーリングは毛穴のつまりを除
いてニキビを治療・予防するだけ
でなく、コラーゲンの再生を促し、
ニキビ跡を改善します。フォトR
Fなどの光治療はアクネ菌を殺
菌するほか、肌の代謝を高めて回
復を促します。ビタミン導入は肌
に必要なビタミンを効果的に補
給し、炎症を沈め色素沈着を改善
します。ホルモンバランスを整え
るには漢方がお勧めです。体質改
善するので、ニキビだけでなく便
秘、生理痛、冷え、不眠等の症状も
改善します。

普段気をつけたい事

チョコレートやスナック菓子等
の油が多い食べ物や、免疫力を低
下させ、体内で脂肪に変わる砂糖
は控えるのがお勧めです。緑の野
菜は積極的に摂りましょう。充分
な睡眠はニキビを早く改善させ
ます。念入りな洗顔は皮脂の分泌
を増すので逆効果です。炎症を起
こした肌はデリケートなので、石
鹸水をよく泡立ててぬるま湯で
優しく洗ってください。ピーリン
グ剤の入ったローションやピタ
ミン化粧水でケアするのも効果
的です。日焼け止めは是非お使い
ください。化粧はした方がいいと
いわれています。

今回レポートいただいた方



ビューティアドバイザー
中尾 高子さん

病院ならではの安心・安全
で、効果の高い施術が話
題の中尾医院。お肌の悩
みや、ダイエットなど、お気
軽にご相談下さい!

医療法人 中尾医院
メディカルスキンケアフロア



佐賀市中央本町1-22
☎ 0952-23-3080