

●顔ニキビ（あご・フェイスライン）

★ホルモンバランスの乱れ

睡眠不足やストレスなどによりホルモンバランスが崩れると、皮脂分泌が活発になり、ニキビが出来やすくなります。特にあごなどは普段あまり汗をかかない場所なので、毛穴がテリケートになっており、赤ニキビになりやすいです。

→質の良い睡眠を心がけましょう。午後10時から午前2時までの時間は「シンデレラタイム」と呼ばれ、新陳代謝を高めてくれる成長ホルモンが活発に分泌される時間帯です。夜更かしは避け、この時間帯には寝るようにしましょう。また、バランスの良い食事也很重要です。添加物の多いジャンクフードなどはできるだけ避けましょう。



★間違ったスキンケア

洗顔の際、綺麗に洗えていなかったり、すすぎ残しがある場合、ニキビが出来やすくなります。特にあご・フェイスラインはすすぎ残しが多い場所です。また、洗顔後の保湿がきちんとできていないことも原因に。肌に潤いを与えようと皮脂分泌が活発になり、ニキビが出来やすくなります。

→洗顔は洗顔ネットを使用し、たっぷりの泡で丁寧に洗いましょう。ゴシゴシするのは皮脂を取りすぎるのでNG！軽くなでるように洗いましょう。すすぎ残しのないよう、落ちたかな？と思ってからも10回は洗い流しましょう。

保湿は洗顔後すぐ行うようにし、乾燥を防ぎましょう。



より早くニキビを治すために

●ニキビに効くビタミンを摂取

★ビタミンB2

ニキビの原因の一つ、「脂質」の代謝を促してくれるビタミンです。不足すると皮脂のバランスが崩れ、過剰分泌の原因に。豚レバー・さば・納豆・卵などに豊富に含まれています。



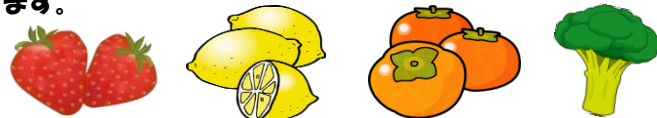
★ビタミンB6

たんぱく質の代謝を促す働きがあり、健康な肌の形成に役立ちます。また、皮膚が健康な状態を維持するのに必要なビタミンでもあるので、不足すると肌が荒れやすくなります。ビタミンB6が体内でしっかり働くためには、ビタミンB2の助けが必要です。一緒に摂取するようにしましょう。鶏肉・マグロ・カツオ・バナナなどに豊富に含まれています。



★ビタミンC

炎症を引き起こす活性酸素を除去し、ニキビの原因になるストレスの緩和などの効果があります。ニキビ跡の色素沈着を防ぐのにも必要なので、完治するまでしっかり摂りましょう。イチゴ・レモン・柿・フロッキーなどに豊富に含まれています。



いかがでしたか？自分に合った対処法で、大人ニキビを改善しましょう！

秋は一年の中でも一番肌ストレスが少なく、肌トラブルを改善しやすい時期です。今の間にしっかりケアしましょう♪

阿賀店 和田