

### \* 敏感肌とにきびの関係 \*

敏感肌で肌が乾燥してカサカサするのに、にきびができてしまうと悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。にきびは皮脂が多い人やオイリー肌の人にばかり出来るわけではないんですよ。

敏感肌で乾燥気味の人でもにきびは出来てしまうんです。

肌が乾燥してカサつきやすい人は、肌のキメが粗く、皮膚膜が十分に形成されていない状態にあります。

ちょっとした刺激で、かぶれや湿疹などが起こりやすい肌なんです。

角質層の乱れによって狭くなった毛穴に皮脂が詰まり、詰まった部分を温床にして細菌が繁殖しやすくなるため、肌は乾燥しているのににきびができてしまうのです。

### \* 敏感肌のにきびケア \*

敏感肌の人にはにきびが出来たからといって、過度の洗顔をして皮脂を取り過ぎてしまうと、敏感肌が更に悪化してしまう恐れがあります。

#### 洗顔

乾燥や外的刺激によって、乾燥が促進されるので、注意が必要です。



弱酸性の低刺激性洗顔剤を使って、肌を傷めつけないように優しく洗顔しましょう。

スクラブ洗顔剤や、消炎剤などの刺激物質を含んだ洗顔剤は避けた方がいいでしょう。

強い刺激はにきび肌にはもちろん、敏感肌にも好ましく

#### スキンケア



洗顔後に何もつけずに放っておくと、外の刺激を受けやすくなってしまいますので、保湿成分配合の化粧水を使ってください。

アルコール入りの化粧水を使用すると、肌の水分が奪われてしまい、敏感肌を悪化させる恐れがありますので、アルコールフリーのものを選んでください。

その後には、美容液や乳液で保湿をしてください。