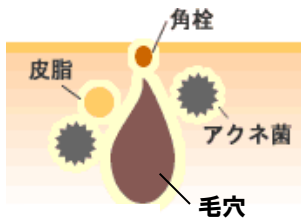


## ニキビとは？

# ニキビ

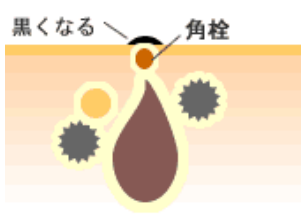
ニキビは尋常性ざ瘡とも言われます。私たちの皮膚の毛穴には、**アクネ桿菌**という菌が常在しています。**皮脂**の分泌が活発になるとともに、毛穴周辺の角質層(皮膚の一番表面の部分)が厚くなり**皮脂**が毛穴に詰まると、**アクネ桿菌**が詰まった**皮脂**をエサにして増えます。増えた**アクネ桿菌**は皮膚が炎症を起こす物質をたくさん作り出します。こうして皮膚が化膿してしまった状態がニキビになります。

## ニキビの種類



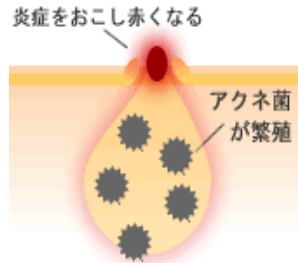
白ニキビ

皮脂がたまってできるニキビ。ニキビの初期段階。



黒ニキビ

皮脂が酸化して先端が黒くなるニキビ。



赤ニキビ

アクネ菌が繁殖して皮膚が赤く腫れるニキビ。

## ニキビの原因

### ①ホルモンバランスの乱れ

男性ホルモン(アンドロゲン)の分泌が活発になると、皮脂腺が肥大して皮脂の分泌が過剰になります。

### ②身体のリズム

生理前になると黄体ホルモンの影響で皮脂分泌が活発になるためニキビが悪化することがあります。

### ③化粧品・整髪料

化粧品や整髪料の中には、刺激が強く油性成分を多く含むニキビの原因となるものがあります。

### ①スキンケア

1日2回を目安に石けんをよく泡立て、毛穴をつまらせる皮脂を**やさしく**洗い流しましょう。

### ②身だしなみ

ニキビを髪で隠そうとするのは逆効果です。不潔になり髪の毛がニキビを刺激して悪化させます。**ニキビに髪の毛が触れないようなヘアスタイル**を心がけましょう。

### ③食生活

とりすぎた脂肪や糖質は皮脂の分泌を活発にさせ、ニキビを悪化させます。また、コーヒーやタバコ、アルコールなど嗜好品そのものが刺激物になると同時に、ビタミンCが消耗し、修復を遅らせます。脂肪や糖質のとりすぎに注意し、**バランスの良い食事**を心がけましょう。

### ④睡眠

夜更かしは新陳代謝のサイクルを乱し、肌に悪影響を与えます。規則正しい生活を心がけ、**十分な睡眠**をとってストレスをためないように心がけましょう。

### ⑤その他

ニキビができたら**触ったりつぶしたりせず**、なるべく刺激を与えず、皮膚を清潔に保ちましょう。ニキビを自分でつぶすと治るところかニキビ痕が残る原因になります。

### ④ストレス・睡眠不足

ニキビはストレスや睡眠不足により症状が悪化することがあります。

### ⑤便秘

便秘になると、体の中で負担となる活性酸素が増えてしまいニキビのできる原因へつながります。