ハヤリモノを追っかけ!

Vol.14

health & beauty

よけいなケアをしすぎてない?

「大人ニキビ」は洗顔と保湿だけで防げる!

主に口まわりにできる赤くて痛い「大人ニキビ」。治らないとあきらめていませんか。撃退のヒケツは超シンプル、やりすぎないコト!

頬や口のまわりにできやすく、跡に残りやすい大人ニキビ。過剰な皮脂分泌によってできる思春期ニキビとは違い、引き起こす原因は複雑です。でもケアは、洗顔、保湿の2つで十分とか。

「大人ニキビのいちばんの原因は肌の老化による〝水分〟不足。でも肌は、〝皮脂〟を分泌して潤いを補おうとするので、中は乾いているのに、表面はベタベタ、そしてニキビにもなるという…」

そんな悪循環にならないよう、保湿が大事だったのです。では、洗顔で大事なのは?

「菌が繁殖すると思って念入りに洗う人も多いですが、大人ニキビは菌が原因ではありません。洗いすぎによる乾燥こそが敵! 刺激を少なく、潤いを残して、やさしく洗うようにしましょう」

お話をうかがったのは

衣理クリニック 表参道・院長 片桐衣理先生

内科、美容皮膚科医。女性ならではの視点でアンチエイジング治療を行う。毛穴やニキビなど、肌トラブルを抱える女性たちからの信頼は厚く、マスコミからの取材依頼も多数。

☎03-5786-0077

大人ニキビができるワケ

肌体力が低下するため

Uゾーンにできやすい大人ニキビ。加齢にともない肌の代謝が落ち、なかなか治らない。でもこれはある意味しかたなく、問題は誤ったケアで悪化させる人が多いこと。

ストレス
家事、仕事、人間関係…日々のストレスも肌の大きな負担に。

紫外線
肌老化の元凶がコレ。防御を怠ると、肌に壊滅的なダメージが。

ホルモンバランス
少しのくずれが肌にモロに影響してくる。生理前などはその典型。

かたよった食生活
ジャンクフードにスイーツ三昧。胃に負担をかけ、肌にも悪影響。

皮膚の老化
加齢にともない、代謝、水分、脂分が低下し、免疫力のない肌に…。

思春期ニキビができるワケ

皮脂分泌が盛んなため

Tゾーンにできやすい思春期ニキビ。原因は、ホルモンバランスの乱れによる皮脂の過剰分泌。ただし若いころは代謝がよいので、薬で分泌をおさえるだけで治りやすい。

根本から改善していくしかない!