

気になる!

大人ニキビにコイマ



大人のニキビは、睡眠不足や栄養不足、ストレスなどが重なったときに悪化しやすく、頬や口もとなど目立つところにできやすいのが特徴です。

今回は、「大人ニキビ」の原因や対策についてご紹介していきます！



大人ニキビの原因

|| 皮脂の過剰分泌 ||

皮脂の分泌量は気温が上昇したときなどに増えますが、**糖分や脂肪分の多い食生活**などでも増えてしまうことがあります。増えた皮脂が毛穴につまることで、ニキビが発生しやすくなります。



|| 毛穴のつまり ||

肌の一番外側にある角層が皮脂の出口である毛穴をふさいでしまい、皮脂や老廃物がつまりニキビが発生してしまいます。**睡眠不足や疲労、肌の乾燥**などで肌の角層を厚くしてしまうので注意しましょう。



|| アクネ菌の増殖 ||

アクネ菌はニキビの原因菌として知られる一方、健康な肌にも存在する菌でもあります。普段は肌を守る働きをしているアクネ菌ですが、**肌の乾燥や過度なストレス**など様々な原因で過剰に増殖し、ニキビを発生させてしまいます。



今日からできるセルフケア方法

★ 洗顔は摩擦を与えずやさしく洗う

洗顔は刺激の少ない洗顔料をたっぷりと泡立て、**泡をクッションにしてやさしく洗います**。すすぎはぬるめのお湯で、髪の毛の生え際まできちんと洗い流し、清潔なタオルで水気を拭き取りましょう。



★ スキンケアでは保湿を重視

大人のニキビは乾燥によって、肌のバリア機能が低下することで発生しやすくなるので**洗顔後はすみやかに保湿ケアを行いましょう**。ニキビ肌のスキンケア用品は、低刺激で油分が少ないものを選ぶようにしましょう。



★ 紫外線対策

紫外線を浴びると、肌の乾燥が進んで角層が厚くなったり、紫外線で皮脂が酸化し、ニキビを悪化させたいことがあります。**帽子や日傘、UVカット加工のストール**などとともに、**日焼け止め**を上手に活用しましょう。



★ 睡眠不足の解消

肌は、睡眠中に活発に細胞分裂を行います。眠りに入って**最初の3時間の間に訪れる「ノンレム睡眠(深い眠り)時に成長ホルモンが十分に分泌される**ことで、肌の再生活動が盛んになります。

※「不眠の症状と対策について」ホームページに更新しておりますので、そちらもぜひご覧ください！

