

たんぽぽ通信

Vol.47 2013年6月10日発行 たんぽぽ薬局 西新井5丁目店

ニキビに悩んでいるあなたに

若い世代の方は、赤ニキビが治ったと思っているとまた新しいニキビが出てきたりを繰り返し、気にされている方も多いと思います。思春期に生じるニキビは、成長期に見られる皮脂分泌の過剰が主な原因です。

しかし、思春期以降に生じるニキビの原因は複雑で、不規則な生活や食事、月経前症候群、ストレス、不適切なスキンケア（化粧品を含む）、ホルモンの影響など個人個人で異なっています。

ニキビには、肉眼的には見えない「小さなニキビ」と毛孔が開いている「黒ニキビ」と毛孔が閉まっている「白ニキビ」の3種類があります。治療の目標は、皮膚表面の過剰な皮脂を除去し、毛孔をふさいでいるものを取り除き、炎症を治して新たなニキビができないように防ぐことです。

その為、普段の洗顔によるスキンケアが重要です。洗顔料をよく泡立てて1日2回やさしく洗い、洗顔料は十分に洗い流し、水分をタオルでこすらず軽く抑えるようにふき取るのがコツです。薬剤の治療では、市販薬の治療で効果が上がらない場合には皮膚科を受診してみましょう。



薬局からのお話 第47話



ニキビと嗜好品

よくニキビには、チョコレートやピーナッツ・辛いものを控えるように言われますが、特定の食物とニキビの関係は明確ではないという説もあります。

ただ、食生活の乱れがニキビケアに悪影響を及ぼすため、栄養のバランスを考えて食事をとる必要があります。

ニキビや吹き出物に良いといわれるビタミン B2・B6・C を共通して多く含む食品：焼のり カリフラワー たらこ パセリ ブロccoli パプリカ 小松菜 ほうれん草 菜の花 等。



ビタミン B2：レバー アーモンド 鰻の蒲焼き ずわいがに 豚肉 ハム
納豆 卵 さば ぶり 牛乳 チーズ

ビタミン B6：いか たこ いわし まぐろ かつお さば あじ
玄米 豚肉 牛肉 鶏肉 レバー 大豆 卵黄 ゴマ
バナナ セロリ エリンギ

ビタミン C：グアバ いちご レモン パパイア モロヘイヤ
参考にしてください。

たんぽぽ通信からのお知らせ

ご質問、ご意見などございましたらお近くのエムトゥエムの調剤薬局にご相談ください。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

