

春号

Vol.24

ぱるす

だより



あなたのお肌は健康ですか？

寒さもやわらいできましたね。

春は新しい出会いも多く、肌の調子も気になる時期。

今回はそんなお肌の敵ニキビとお肌のケアに関するお話です。



1 ニキビのでき方

● ニキビの原因は？

ニキビ菌(アクネ菌)が増殖し皮膚に炎症をおこすことが原因です。

● ニキビ菌の好物は？

ニキビ菌は毛穴に詰まった脂を栄養にして増殖します。

● ニキビ菌が好きな場所は？

ニキビ菌は空気の出入りが少ないと増えやすいです。ですので、脂で毛穴がふさがっているような場所が大好きです。



2 お肌の手入れの仕方 (スキンケア)

洗 顔 たっぷりの泡で優しく!! 強くこすると肌を傷めます。

すすぎ 泡が残るとニキビの原因に。ぬるま湯で念入りにすすぎましょう。

保 湿 乾燥もニキビの敵です。洗顔後は化粧水をたっぷりと。乾燥しやすい部分には乳液を重ね水分をしっかりと閉じ込めましょう。



スキンケア商品の紹介

ドゥーエ
2e
ドゥーエシリーズ

好評発売中



・資生堂と医薬品メーカーのマルホが共同開発した

無香料・無着色の低刺激性スキンケア化粧品です。

(洗顔ムース・化粧水・保湿クリーム等がございます)

3 生活のポイント

体調を崩し抵抗力が弱くなると肌のトラブルもおこりやすくなります。



- 1 ストレスをなるべくためない
- 2 睡眠時間をしっかりとる
- 3 タバコを吸わない
- 4 規則正しい生活を送る

4 ニキビの薬

●市販薬に含まれる主な成分

ニキビ菌を抑える	ホモスルファミン、エタノール
炎症を鎮める	イブプロフェンピコノール、グリチルリチン酸
肌を守る	酸化亜鉛、グリセリン

他にも毛穴のつまりを取るイオウコロイドや痛みを薬にするジフェンヒドラミンが含まれます。



●医療用医薬品

市販のお薬でなかなか症状が改善しない場合は、お近くの皮膚科を受診することをお勧めいたします。(保険適応です)

より効果の高い抗生剤等が処方されることが多いです。



栄養コーナー

ニキビを予防する食事について

① 1日3食、バランスの摂れた食事を!!
偏った食生活では、ビタミン・ミネラル不足を招き、皮膚をはじめとした新陳代謝の低下を導いてしまいます



② ビタミンをしっかり摂りましょう!
ビタミンB2、B6…健康的な肌を保ち、皮膚の抵抗力を強め、カブレやニキビを予防します

- 〈ビタミンB2を多く含む食品〉
レバー、うなぎ、いわし、さば、納豆、たまご、ワカメなど
- 〈ビタミンB6を多く含む食品〉
レバー、まぐろ、鶏肉、たまご、穀類、豆類など



ビタミンC…ニキビの跡の色素沈着を防いでくれます
〈ビタミンCを多く含む食品〉
ピーマン、ブロッコリー、水菜、みかん、レモン、いちごなど



③ 気を付けたい食生活は?



過度に脂肪分・糖質の多い食品、刺激の強い香辛料などは、ニキビを生成しやすいとされていますのでニキビが気になっている方は、控えめにしましょう!

〈気を付けたい食品〉
スナック菓子、ナッツ類、カップラーメン、コーヒー、甘い菓子、アルコール、過度に辛い食品など

編集者の声



バルス薬局東室蘭店
薬剤師権田です。
春はストレスも多く肌の
悩みも出やすい時期
です。皆様の日々のケア
の参考に少しでも役立
てて頂けたら幸いです。



バルス薬局東室蘭店
薬剤師深井です。
誰しも気になるニキビ!
その予防や対処につい
て情報を発信してみま
した。みなさんのお役に
立てれば嬉しいです。



バルス薬局苫小牧店
管理栄養士石下です。
【お肌】のトラブルの多
い暖かい季節がやって
きました。ばるす便りの
情報がお役に立てれば
嬉しいです。