



## テーマ 「ニキビ・吹き出物」

いよいよ新年度も始まり、やっと落ち着いてきたところだと思いますが、思春期の学生さんから大人まで悩ますものの一つに「ニキビ・吹き出物」があります。正式には、「尋常性ざ瘡」（じんじょうせいざそう）という皮膚の病気であり、特にこの春の芽吹く季節に起こりやすいです。おもに三つの要素が関係するといわれ、一つ目は皮脂腺は毛穴に向かって開いていて、男性ホルモンの活発化や交感神経優位により皮脂が過剰に分泌されてしまう。二つ目は不規則な生活や紫外線の影響などにより、肌のターンオーバーが乱れて角化異常（毛穴のつまり）が起こる。三つ目は常在菌の一つで通常は肌を守ってくれているアクネ菌が過剰増殖してしまう。加えて、女性の場合は生理周期も影響する。そして、10代の頃は皮脂の過剰分泌が主で、年齢が進むにつれて乾燥と角化異常が目立つ。さらに、今はコロナ過で長い長いマスク生活が続いていて、肌荒れも起こしやすくなっている。今は、マスクやリモートで隠せている部分はあるが、放置しておくとも痕が残ったり角質化の原因となってしまうので、早めにしっかりとケアしておく必要があるでしょう。まず基本となるのは、洗顔・保湿・紫外線対策です。しっかりと泡立てて、こすらず押し当てるように優しく洗い、自分にあつた保湿剤を使い、日焼け止めもこまめに塗ることで。お薬としては、市販ではオロナイン軟膏、病院で処方されるお薬としては、ダラシンTゲル、クリンダマイシンゲル、アクアチムクリーム、ディフェリンゲルなどの塗り薬やミノマイシン、ルリッド、ファロムなどの飲み薬、女性に関しては、ホルモンバランスの関係から避妊薬として使用するピルを服用することも。また、漢方薬だと6, 15, 25, 50, 57, 58番などがあります。ただ、基本的にはお薬は症状が出たものへの対処療法ですから、加えて体質改善が重要になります。顔のおでこや目元の部分はストレスや精神不安が反映されます。ほっぺたの部分は血のめぐり、口元やあご周りは胃腸の影響を受けます。当院での「美顔はり」は、お顔だけでなく原因となる体質に目を向け、一人一人のタイプに合わせた施術を、全身のツボへオーダーメイドで行って参ります。はじめましょう！夏に向けての「フェイスクア」。



過剰な皮脂分泌

毛穴の詰まり

白ニキビ

