



今回のテーマ

## 肌あれ ～体の中から美しくなろう～



肌あれは乱れたライフスタイルなどから起こってきます。体の健康状態は肌に現れます。体の中から美しくなり、つるつる肌を取り戻しましょう。

### にきびとは？

にきびは酸化した皮脂や古くなった角質が毛穴に詰まり、固まることで起こります。そこに皮膚に常在しているアクネ菌が繁殖すると、炎症を起こしたり化膿したりします。重症になると色素沈着を起こしたり、皮膚が陥没したりして、跡が残ってしまうことがあります。

### お肌トラブル

皮脂の分泌は肌のうるおいを保ったり弾力を維持するために重要ですが、過剰になると、にきびなどの肌のトラブルを引き起こします。特に皮脂分泌の盛んな思春期に多いと言われています。しかし最近、にきびは思春期だけではなくありません。20代30代になってからできるおとなのにきびが増えてきています。思春期の場合は額や鼻にできるのに対し、あごや髪の毛の生え際にできるのが特徴です。

### にきびの要因は……

#### 睡眠不足などの乱れた生活習慣から

おとなのにきびのおもな原因はストレスや睡眠不足、生活習慣の乱れなどにあります。睡眠中は新しい皮膚の形成が円滑に行われます。そのため、睡眠不足になると、肌の新陳代謝が悪くなり、にきびができてやすくなります。

#### ホルモンの影響で皮脂分泌が増える

生理前になるとにきびができてやすくなります。これは、黄体ホルモンが増加し、皮脂の分泌が盛んになることが影響しています。

#### 甘いものや油っこいものの食べすぎ

にきびは日ごろの食生活にも大きく影響しています。油っこい食べ物は皮脂の分泌を増加させてしまいます。甘い食べ物やコーヒー、お酒などは、にきびを刺激し、悪化させます。

#### 体の不調、紫外線、誤ったスキンケア

便秘などの体の不調、紫外線による肌のダメージ、誤ったスキンケアといった要因も複雑に関係しています。また、ビタミン類が不足すると、肌の新陳代謝が悪くなります。

## ～スキンケア対策～

にきびができてしまったらスキンケアにも十分な気配りをしましょう。

### ～朝～

- ・メイクは薄めにしましょう。
- ・紫外線対策はしっかりとしましょう。

### ～昼～

- ・にきびは気になってもさわらないようにしましょう。
- ・顔に髪の毛がかかからないようにしましょう。

### ～夜～

- ・帰宅したらすぐにメイクを落とし洗顔しましょう。
- ・夜ふかしせず十分な睡眠をとるようにしましょう。

## ～食事対策～

### ◇バランスのよい食事を

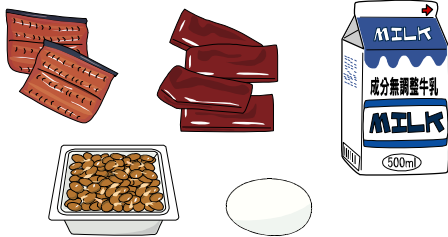
1日3回栄養のバランスのよい食事をしましょう。バランスのよい食事でたんぱく質やビタミンをしっかり補給しましょう。たんぱく質は肌をはじめとする体を構成する重要な成分です。不足すると、体の健康状態が悪くなるだけでなく、肌の状態も悪くなります。



### ◇にきび予防に効果的な栄養素をしっかりと

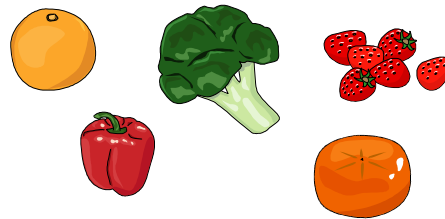
#### ビタミンB2

皮膚・髪・爪などの細胞の再生に関与し、皮膚の新陳代謝を促してくれます。



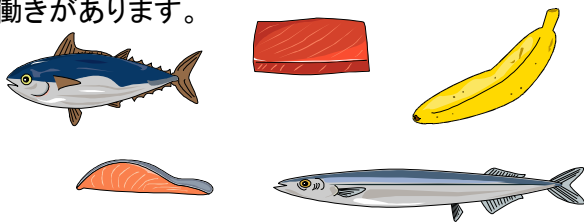
#### ビタミンC

皮膚や腱、軟骨などの結合組織を構成するコラーゲンの合成に不可欠です。にきび跡の色素沈着を防いでくれます。



#### ビタミンB6

たんぱく質の分解や再合成に必要なビタミンです。皮膚の抵抗力を高めてくれ肌荒れを予防する働きがあります。



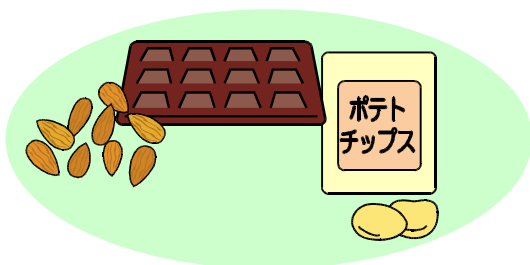
#### 食物繊維

腸内環境を改善してくれる働きがあります。そのため、にきびに大敵な「便秘」を防いでくれます。

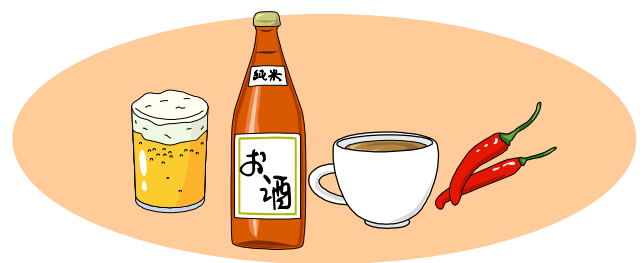


### ◇にきびを増やしたり悪化させないために控えたい食べ物

皮脂の分泌を増加させないように、油脂を多く含んだ食品をとり過ぎないようにしましょう。



アルコール飲料やコーヒーや辛い食べ物などは、にきびを刺激して悪化させるので控えましょう。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

栄養士: 宇根・植田・坂井・佐々木・篠田・清水・新川・為政・廣田・藤原(汐)・藤原(知)・皆川

