

7

成長期の肌を健康に保つために

まず、成長期の肌はまだ大人のようにできあがっていないということを理解しましょう。大切なのは皮膚に刺激となるおしゃれなどを避け、清潔に保つこと。汗をかいたらすぐにふきとり、洗顔をすることが大切です。しかし、洗い過ぎは、皮膚の必要な水分や脂分を奪って、乾燥させてしまいます。洗顔は朝と夜の1日2回、優しく丁寧に行うことが大切です。

食事の面では甘いものや脂っこいものの食べ過ぎでニキビが悪化するとよくいわれますが、はっきりとした医学的データがあるわけではありません。健康な肌のためにはビタミンの豊富な緑黄色野菜や、便秘を防ぐために食物繊維の多い食物など、バランスのとれた食事を心がけたいものです。ストレスがあるとホルモンのバランスが変わり、皮脂の分泌が増えてニキビの原因になることもあります。睡眠を十分にとり、疲れやストレスを翌日に持ち越さず、規則正しい生活を送ることが大切です。

でもニキビができてしまったら、ニキビをくり返さないために、根本的な治療が必要です。長い間ニキビに悩まされることにならないよう、早めに皮膚科のお医者さんに相談するようにしましょう。

