

トピック

思春期ニキビに必要な保湿とは？

肌の保湿剤には2種類あり、水分を与えて皮膚に潤い^{ひふうるお}をもたらすものと、皮膚表面を覆って皮膚の乾燥を防ぐものがあります。人により呼び方が異なりますが、前者はモイスチャライザー、後者はエモリエントと呼ばれています。ニキビ肌に使用する保湿剤はモイスチャライザーで液体であり、乾燥肌に使用する保湿剤はエモリエントでクリームです。エモリエントは思春期のニキビ肌に使用すると毛穴の入り口をふさいでしまい、ニキビはかえって悪化しますので、使用しないで下さい。

ニキビ肌の保湿には、べとつかず毛穴をふさぎにくい、化粧水やローションといった水分を補給するモイスチャライザーを使用してください。

また、できてしまったニキビ痕^{あと}を目立たなくするためにも保湿は大切。肌の乾燥はバリア機能を低下させるだけでなく、ターンオーバー^{しんちんたいしゃ}も乱してしまいます。モイスチャライザーにより肌のターンオーバーを改善し、新しい健やかな皮膚^{すこ}を再生することで、ニキビ痕が増えないようにしましょう。

