

5

ニキビができてにくい生活へ

目立つところにニキビができてしまうと、子どもはどうしても気になり、触さわってしまいますが、ニキビは炎症えんしやうですので、触れば触るほど炎症をきたしたり雑菌が入ったりして悪化します。また、気になるからと、髪やマスクでニキビを隠すことも同じ。ニキビができてもできるだけ触らず、髪や服がニキビに触れないようにしましょう。

食事の面では甘いものや脂あぶら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バランスのとれた食事を心がけたいものです。

また、ストレスがあるとホルモンのバランスが変わり、皮脂ふんぴつ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。

