

「ニキビ肌のスキンケア」編

適切なスキンケアを行うことが重要です。

お肌の汚れやメイクを落とすために、洗顔はとても大切です。

洗顔料(洗顔石鹸や洗顔フォームなど)は、洗淨力が強すぎると逆に皮脂の分泌を高めます。刺激性のない洗顔料を選び、泡立てネットなどでよく泡立てて、やさしく丁寧に洗いましょう。すすぎは、十分に洗い、洗顔料が残らないようにしましょう。1日3回以上の洗顔は逆効果になるため、1日2回を基本としましょう。



● ファンデーションを塗っている場合 ●

ファンデーションは、洗顔で簡単に落とせるものを選び、クレンジング剤は、たっぷり使って、肌をこすらないようにし、やさしく洗い流しましょう。



お肌を乾燥から守るために、保湿を心がけましょう。

洗顔後はすぐに化粧水や乳液などで保湿してください。べたつきが気になる場合は、部位によって薄く塗るなど加減しましょう。乾燥がひどい場合は、医師に相談しましょう。



普段から紫外線に対するスキンケアを行きましょう。

紫外線はニキビに悪影響をおよぼすので、紫外線が強くなる5月以降は、特に気をつけるようにしましょう。

● スキンケア製品はなるべくノンcomedジェニック表示のあるものを選びましょう。

ノンcomedジェニック：ニキビができにくいことを確認している化粧品

監修：村上皮膚科クリニック 村上 早織 先生

ホームページで
より詳しい情報がみられます。

ニキビは皮膚科へ

検索

