

「ニキビと うまくつきあおう」編

**ストレス、不規則な食生活、睡眠不足などが原因で、
ニキビが悪化します。**

ニキビの原因としては、ストレス、不規則な食生活、睡眠不足、便秘、紫外線、間違ったスキンケアなどがあげられます。原因のひとつであるストレスは、皮脂の分泌をうながしてニキビを悪化させるだけでなく、ニキビを触る・いじるなどの行動を無意識のうちに習慣化させてしまうため、ニキビに悪影響を与えます。ストレスをためこまずに上手に発散するようにしましょう。また、髪型や洗髪にも気をつけましょう。髪が肌にふれたり、ヘアスタイリング剤、シャンプーやリンスなどの洗髪剤の洗い残しがフェイスライン(額、ほほ、あごなど)を刺激することによって、ニキビの原因になることがあります。

ニキビができたときは、お医者さんに早めに相談しましょう。

**ニキビを悪化させないためにも、
バランスのよい食事や十分な睡眠をとるなど、
規則正しい生活を送ることを心がけましょう。**



監修：かくた皮膚科クリニック 角田 美英 先生

ホームページで
より詳しい情報がみられます。

ニキビは皮フ科へ

検索

