

ニキビの悩みを増やさないためにも、 普段の生活から 気をつけましょう。



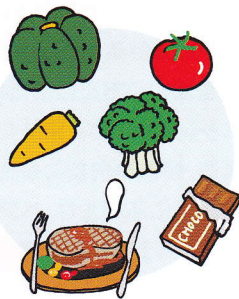
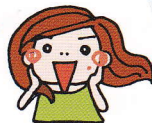
かくた皮膚科クリニック 角田 美英 先生

日常生活の留意点

〔食事〕

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。

- 脂肪分の摂取をひかえ、ビタミンや食物繊維が豊富な緑黄色野菜をとりましょう。
- ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンCはニキビや吹き出もの対策に必要な栄養素ですので、意識して食事にとりいれましょう。



〔睡眠〕

睡眠不足は、
肌にとって大敵。

- 十分な睡眠をとりましょう。



〔ストレス〕

ストレスは
皮脂の分泌をうながし、
ニキビに悪影響を与えます。

- 自分なりのストレス解消法をみつけて、ストレスをためこまないようにしましょう。

〔その他〕

髪型も
ニキビに影響する
ことがあります。

- 皮膚に刺激を与えないよう、できるだけ額やあごに髪がかからないようにしましょう。

規則正しい生活を送るとともに、ニキビについての悩みは、
お医者さんに早めに相談しましょう。