

ニキビ肌の洗顔は、どうすればいいの？

Q1 1日に何回、洗えばいいの？

洗顔は1日2回で十分です。洗顔のし過ぎは、必要な皮脂までも洗い流してしまいます。

Q2 石けんは何を使ってもいいの？

刺激が少ないニキビ用のものが良いでしょう。乾燥肌の方は、マイルドな洗浄力のものを選びましょう。

Q3 水で、それともぬるま湯で洗うの？

ぬるま湯で洗顔しましょう。毛穴が広がり皮脂が落ちやすくなります。

Q4 洗うときの注意点は？

洗顔の際は、肌をこすり過ぎてしまうと肌の表面を傷つける可能性があるので注意が必要です。

Q5 洗った後のケアは？

洗顔によって保湿成分を失った皮膚に対しては、必要に応じて化粧水や美容液などで水分を補給します。



洗顔は、ニキビケアの基本です！

監修：富山赤十字病院皮膚科部長・富山大学臨床教授
東 晃 先生

- ⑥ 思春期にニキビができやすいのは、皮脂の分泌が活発になってくるからと考えられています。思春期のニキビをそのままにしておくと、大人になってからニキビ痕などに悩むようになってしまいます。ニキビケアの基本は、毎日の洗顔。上手にケアしていきましょう。

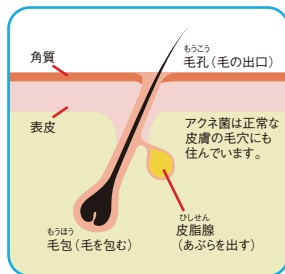
洗顔は、ニキビケアの基本です。

正しい洗顔、できていますか？

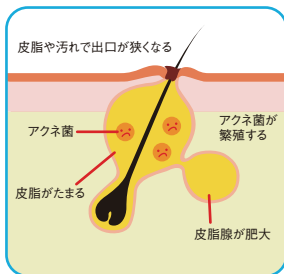
なぜ洗顔が大切なの？

ニキビの原因は、過剰に分泌された皮脂や角質により毛穴が詰まることです。その後、毛穴の中でアクネ菌が繁殖して悪化していきます。洗顔により余分な皮脂や汚れを取り除き、毛穴がふさがらないようにすることは、ニキビの予防と治療には欠かせないスキンケアです。

●正常な皮膚



●ニキビのできはじめ

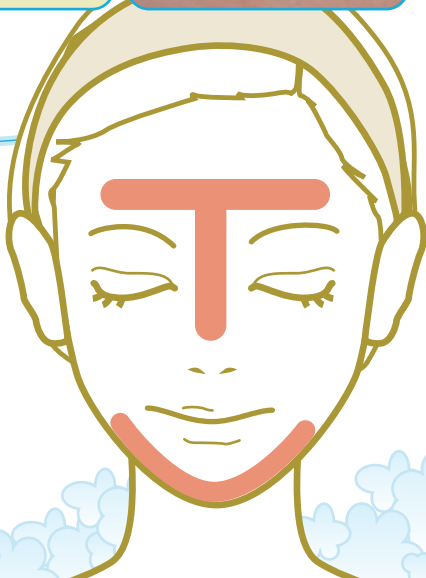


●実際の症状



思春期ニキビの特徴

思春期ニキビは顔を中心に出来やすく、とくにTゾーンと呼ばれる額から鼻にかけての部分は皮脂が多く分泌されます。洗顔時は、肌を痛めない程度にきちんと洗顔しましょう。



洗顔は1日2回

洗顔の回数は、増やせば良いというわけではありません。1日2回で十分です。洗顔しすぎると肌の乾燥を招き、逆にニキビができやすくなります。

やさしく、丁寧に洗うことが洗顔の基本

洗顔は石けんを泡立てて、ぬるま湯でキチンと皮脂と汚れを洗い流すことが大切です。また、石けんカスは丁寧に洗い流し、水分はタオルで軽く押さえるようにしてふき取りましょう。

なお、脂性肌の場合は十分な洗浄力のある洗顔料を、敏感肌や乾燥肌の場合はマイルドな洗浄力のものを使いましょう。



大切な洗顔後のスキンケア

洗顔後に乾燥しやすい場合には、保湿力のある化粧水や美容液を使い、しっかりとするようにします。ニキビのお薬を使う場合には、その上から使用します。油分が含まれる乳液やクリームは控えましょう。