

ニキビの種類



- ①白ニキビ(閉鎖面疱) 皮膚表面に溜まった角質が毛穴の入り口を塞ぎ、行き場を失った皮脂が固まった状態。
 ②黒ニキビ(開放面疱) 詰まった皮脂が酸化して黒ずんだ状態。肌の外側から黒い点として目で確認できる。
 ③赤ニキビ(炎症性面疱) 白ニキビや黒ニキビにアクネ菌が付着し、炎症を起こすと赤ニキビに。

※赤ニキビが悪化すると→黄ニキビ(膿疱性面疱)膿がたまつたもの→紫ニキビ(重度の皮膚炎症)へ移行していく。白ニキビで対処するのがベター。

大人ニキビとは、20歳を過ぎてからできるニキビのことを指します。思春期のニキビは、額や鼻筋など皮脂の分泌がさかんな部位に多くみられますが、大人ニキビは頬や顎、首などのフェイスラインにできやすいのが特徴です。
 大人ニキビと思春期ニキビの違いは、発生しやすい部位だけではなくありません。思春期ニキビはいわゆる生理的なニキビであり、大抵は3〜4年経てばなくなります。一方、大人ニキビは発生する原因が複雑で、ライフスタイルにも深く関係していると考えられています。そのため、症状を繰り返すことが少なくありません。また、無意識にニキビを触って跡が残ってしまうケースもよくみられます。

「大人ニキビ」の原因と対処方法



大人ニキビの原因

ホルモンバランスの乱れ	思春期ニキビも皮脂分泌を促す男性ホルモンの増加でできやすくなります。成人を過ぎた女性も「さまざまな要因」でホルモンバランスが乱れがちになり、30代後半でニキビの原因になりやすい男性ホルモンの分泌量が増え大人ニキビに。
睡眠不足	自律神経の「交感神経」を刺激してしまうため、ホルモンバランスの乱れにつながります。肌の修復(ターンオーバー)は主に睡眠中に行われます。肌の新陳代謝が活発になるのは入眠から「3時間程あと」。深い眠り「ノンレム睡眠」、睡眠の質が大切です。
食生活の乱れ	忙しいからと酸化した油分たっぷりのファストフードや添加物いっぱいのインスタント食品などを頻りに食べたり、野菜不足など偏った食事を取ってばかりいると大人ニキビを誘発してしまいます。
ストレス	過剰なストレスを受けると体は自らを守ろうと反応します。その際、男性ホルモンやノルアドレナリンが分泌されて、皮脂の分泌を促します。また、ストレスが肌を硬くしてしまうため、毛穴が収縮して毛穴詰まりしやすくなり、原因のひとつになります。
肌の乾燥	乾燥とニキビは真逆のようですが、肌の角質層の乾燥は肌のバリア機能を低下させ、角栓ができやすくなったり毛穴詰まりしやすくなり、ニキビを生むことになります。「ニキビ=皮脂をオフするケア」で必要な皮脂まで奪うと、乾燥を招くことになります。

『院長ブログ』や『Facebook』
 随時更新中！！

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

★ 対処方法
 できてしまったニキビを跡形もなく消すのは大変です。出来る前に予防法をとっておきましょう。

- ① クレンジング剤、シャンプーをしっかり流す
- ② 紫外線対策
- ③ 睡眠時間の確保
- ④ 肌荒れに効く食べ物を
- ⑤ 運動を取り入れたストレスフリーな生活

セルフケアで対処できなくなったひどいニキビは、皮膚科での診察をお勧めします。

心当たりはありませんか？

- ☑ 猫背で背中が丸い！ ☑ 肩や首がこる！
- ☑ 首が曲がっている！ ☑ 背中が疲れる！
- ☑ 腰が反りすぎている！ ☑ 腰が丸い！
- ☑ 足の長さが違う。 ☑ 骨盤のゆがみが気になる！
- ☑ 膝の筋肉が弱いと感じる！
- ☑ 姿勢を改善したい！ ☑ 健康的に美しくなりたい！

高周波電流や**EMS**の力で、

姿勢維持や関節の正しい動きを導く！

筋肉と神経を再教育！（促通と抑制）

簡単な運動も指導します！



根本的に改善したい方におすすめです！

※ 10日に一回程度、合わせてアクティベーターによる、頸椎と骨盤の調整を行うとさらに改善しやすくなります。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

先月は、5年ぶりに長野県の霧ヶ峰周辺のビーナスラインへ行ってきました。出発前からわかっていましたが、天気は、あいにくの曇り空でした。実は前回に行った時もそうでした。ですが、浜松とは違う雰囲気の爽快な山道と草原を見ながらのランチ、道中の『道の駅』めぐりなどで充実した休日を過ごしました。でも、日帰りではちょっとハードでした。（院長）



子供たちも私も果物が好きで、先月は「梨」や「ブドウ」に「リンゴ」などいろいろな種類を食べてみました。梨は浜北の直売所で買ってきましたが、そこでは梨狩りもやっていて、みんなで「大きくて色のよい梨」をじっくり選んで、ちょっとお得に買うことができました。（鈴木真由美）



歌手の安室奈美恵さんが引退しましたね。アムラー世代だったので、もうテレビや雑誌で見れなくなるかと思うと何だか寂しい気もしますが、最後までかっこいい彼女の姿に感動しました！最近は何のせいかすぐに涙腺が崩壊します。（松山）



むちうち症（交通事故）、首や肩・腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩こりなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

TEL 053(451)4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

