



ピー・アンド・エス TOPICS



発行元：(株)ピー・アンド・エス
http://www.pands.jp

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。



ご自由にお持ち帰りください

ニキビは放っておいても大丈夫！と思いませんか？

ニキビは「男性ホルモンなどの影響により、皮脂分泌が活発になること」「古い角質が詰まるなどして毛穴がふさがること」「毛穴の中でニキビの原因菌(アクネ菌など)が増殖すること」を主な原因として進行します。ひどくなる前に正しい知識を身に付けて、きれいな肌を保ちましょう。

ニキビの進行

- ①**ニキビの始まり** 目に見えない小さな毛穴の詰まり(微小面皰)ができる
- ②**角栓ができる** 進行すると、目に見える白色や黒色のニキビ(面皰)ができる
- ③**炎症が起こる** 毛穴に皮脂がたまり、ニキビの原因となるアクネ菌が増殖して炎症が起こり赤色のニキビになる
- ④**炎症が広がる** ニキビの内容物が周囲に広がり炎症が悪化、膿をもった黄色いニキビになる
- ⑤**皮膚に痕が残る** 炎症が周囲の組織に広がると、皮膚に痕が残ることがある

ニキビの治療

塗り薬

原因菌の繁殖を抑える薬・炎症を和らげる薬・毛穴の詰まりを改善する薬などがあり、症状によって組み合わせることもあります。顔全体につけるものやニキビの部分だけにつけるものなど、使い方は様々です。

飲み薬

原因菌の繁殖を抑える抗生物質・炎症を抑える薬・皮脂の分泌を抑える薬・ホルモンのバランスを整える薬などがあります。漢方薬を飲むこともあります。

生活上の注意点や予防方法

- ★ バランスの良い食事を心がけましょう。脂肪や糖質を摂りすぎると皮脂の分泌を活発にさせ、ニキビを悪化させることがあります。また、便秘になると腸に有害な物質がたまりやすくなり、肌のターンオーバーが乱れ、ニキビができやすくなります。ニキビ予防に有効なビタミンB群やビタミンC、食物繊維を意識して取り入れましょう。
- ★ ストレスは、ホルモンバランスを乱したり、皮脂の分泌を促したりしてニキビに悪影響を与えます。穏やかに過ごせるように自分なりの解決方法を見つけましょう。
- ★ 十分な睡眠をとりましょう。睡眠不足になると新陳代謝が遅れ、肌のターンオーバーが乱れます。
- ★ 正しいスキンケアを心がけましょう。洗顔の時は、刺激の少ない石鹸や洗顔料をよく泡立てて優しく洗い、しっかりすすぎましょう。タオルでやさしく肌をおさえて水分を取り、すぐにローションなどで保湿します。しっかり保湿されて肌が潤うと、角質層が柔らかくなり、毛穴も詰まりにくくなります。

特定健診・特定保健指導とは？

生活習慣病予防のため、40～74歳の方を対象に、メタボリックシンドロームに着目した特定健診が実施されています。特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病発症のリスクが高い人に対して、保健師や管理栄養士などの専門スタッフが生活習慣を見直すためのサポートをすることを言います。



▼ 受診の流れ ▼

国の基準により「特定保健指導」の対象になられた方に、加入する医療保険から案内が届きます。

腹囲：男性 85cm以上 | 女性 90cm以上

または BMI 25以上 の方を抽出

さらに以下の追加リスクが1つでもあれば
特定保健指導対象者 に該当

血圧 **血糖** **脂質** + **喫煙**

※喫煙については、血圧・血糖・脂質のリスクが1つ以上の場合にのみ追加

生活習慣病の発症・重症化リスクに応じて「情報提供のみ」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分けて適切な保健指導を行います。

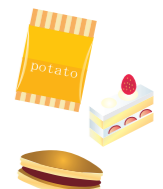
メタボリックシンドロームとは

お腹の内臓に脂肪がたまり、腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」が、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などを引き起こしている状態のことを言います。改善しないまま放置していると生活習慣病を発症し、心臓病や脳卒中などのリスクが高まります。

こんな習慣はありませんか？
「肥満」になりやすい生活習慣について
☑ チェックしてみましょう！



- 座っている時間が長い
- 外出時あまり歩かない
- 運動時間が少ない
- エレベーターやエスカレーターをよく使う
- 朝食を摂らない
- おやつをよく食べる
- 食べながらテレビや新聞を見る
- 外食のあとに家でも食べる



使うエネルギー量よりも摂取するエネルギー量が多いと肥満になります。また、年齢を重ねるほど活動量は減りやすく、体の代謝も悪くなるため、必要なエネルギー量は徐々に減っていきます。肥満予防のために生活習慣を見直しましょう！

参考：内閣府政府広報オンライン/社会保険出版社ホームページ

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。