

広告

企画・制作／
読売新聞社広告局

医師が教える「美・健康ナビ」



木下 孝昭先生
医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士

医師による美と健康に役立つ
アドバイス「美・健康ナビ」を12
回シリーズで連載しています。

第9回 春のニキビを防ごう

「スキンケアを見直して」

暖かく爽やかな気候です。なのに肌は荒れ、ニキビが目立つとがっかりですよ。春は肌トラブルが多いシーズン。気温の上昇による皮脂の増加、学校や職場など環境の変化からくるストレス、花粉やほこりの外的刺激など、原因は様々です。

まず、スキンケアを見直しましょう。ピーリングや殺菌効果のあるニキビ治療専用のせっけんを使い、汚れを丁寧に落とします。そして、重要なのが保湿。化粧水や保湿クリームは、ビタミンC誘導体を配合したものなど各種あります。肌質を見極め、脂を補い過ぎないよう注意しましょう。また、基本的なことですが、食事や睡眠時間など生活習慣の改善はとても大切です。

クリニックでは生活指導、ビタミン剤や漢方薬、塗り薬の処方と合わせて、超音波で毛穴の詰まりを取る肌洗浄や酸による角質除去などを行います。またLEDやレーザー、光治療で肌を活性化させるなど、様々な施術が進化しています。症状を医師に相談し、自分に合った治療を探しましょう。

協力／医療法人社団 こうしょう 孝昭クリニック

電話：0798-22-4466 〒662-0051 兵庫県西宮市羽衣町5-13 ワジュール夙川(しゅくがわ)ビル1・2・3F