

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」

医師による美と健康に役立つアドバイス「美・健康ナビ」を毎月1回、シリーズで連載しています。

第38回

秋の敏感肌を徹底ケア

「症状に応じた治療を」

朝晩の涼しさに秋の気配が感じられますが、紫外線はまだまだ強いこの季節。紫外線など夏のダメージで敏感になっている肌は皮脂の調節がうまくいかず、乾燥やニキビ、アトピー性皮膚炎の悪化などトラブルが起きやすい状態です。放っておくと、たるみややしわにつながる恐れも。また、蓄積されたメラニンがうまく代謝されなければ、しみ・そばかすなどの色素沈着となって残ってしまいます。

トラブルを防ぐには、生活習慣の改善など全身のケアが必要です。症状に合わせて漢方やビタミン剤を取り入れるのもいいでしょう。引き続き日焼け止めや帽子で紫外線対策をすることも忘れずに。できてしまったしみやニキビにはレーザーやピーリングなどの施術も有効です。アトピー、尋常性白斑にはエキシマライトなど紫外線による光線治療が保険適応となっており、円形脱毛症にも効果が期待されています。

気候が良く、思い切った治療を始めやすい時期です。症状に応じた治療を正しく選択するためにも、まずは医師に相談してください。



こうしょう
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