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50回 ニキビ・アトピーを徹底改善

「痕を残さず笑顔で暮らそう」

紫外線、冷房による乾燥、過剰な皮脂分泌――。夏の間に疲弊した肌は、ニキビやシミ、アトピー性皮膚炎などのトラブルが起こりやすい状態です。

特にアトピー性皮膚炎は乾燥が始まるこの季節に悪化しやすく、肌の赤みやかゆみがひどくなります。かきむしった傷に細菌が入り、とびひ（伝染性膿痂疹）やマラセチアの原因になることも。

アトピーは一般的に塗り薬で治療しますが、近年、光線治療（紫外線治療）や注射薬など治療の選択肢は広がっています。シミやニキビ、ニキビ痕にはレーザーやピーリングなども有効です。

大切なのは継続的な治療と季節に合わせた肌ケアです。夏は清潔を心がけ、冬は保湿を重点的に。特に皮膚のバリア機能を高める保湿は、傷痕や黒ずみ対策にもなります。

色素沈着やニキビ痕があると人に会うのが嫌になるなど、心にも影響します。薬や生活習慣、気持ちの問題など総合的に相談できる医師を探しましょう。生活の質はもとより「見た目」の美しさも取り戻し、本来の自分を楽しめるといいですね。

木下 孝昭（こうしょう）先生
医療法人社団 [illegible]会
KOSHIOクリニック 院長
医学博士