

## 痤瘡(ざそう)のための生活改善とスキンケア

痤瘡は薬物療法のみでは改善しないことも多く、生活習慣やスキンケアも重要です。できることから始めてみましょう。

### ①睡眠

22時から夜中2時は肌質改善のゴールデンタイムです。22時までに寝ることが望ましいですが、仕事などで難しい方は週の半分は24時までに寝るように努力しましょう。学生の方で受験勉強や部活動がある場合は、早起きして「朝勉」「朝練」が良いです。

### ②食事

1日3食、脂肪分や糖분을控えめにしたバランスのよい食事が望ましいです。チョコレートは1日2粒までとして、外食やファーストフードは避けましょう。ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンCが有効です。

痤瘡(ニキビ)に効果のある栄養素と食品

栄養素	食品
ビタミンB2	レバー、アーモンド、うなぎの蒲焼、ずわいがに、豚肉、ハム、納豆、卵、さば、ぶり、牛乳、チーズ
ビタミンB6	いか、たこ、いわし、まぐろ、かつお、さば、あじ、玄米、豚肉、牛肉、鶏肉、レバー、大豆、卵黄、ごま、バナナ、セロリ
ビタミンC	グアバ、イチゴ、レモン、パパイア、パセリ、パプリカ、ブロッコリー、モロヘイヤ、菜の花、ほうれん草、小松菜

### ③スキンケア

ニキビを触ったり、潰したりすると、ニキビの原因となるアクネ菌をばらまくため、注意が必要です。化粧は構いませんが、美容成分や油分の多い化粧品は毛穴を詰まらせるため、避けましょう。ノンcomedジェニックと書いてあるものはニキビ対応となっており、おすすめです。