

みんなの健康ラジオ

『大人ニキビ・思春期ニキビ』
～ニキビ対策と治療について～

(2018年7月19日放送)

横浜市皮膚科医会

野村皮膚科医院

野村 有子

夜は何時に寝ますか？

きれいなお肌のための
ゴールデンタイム

夜10時～2時の睡眠

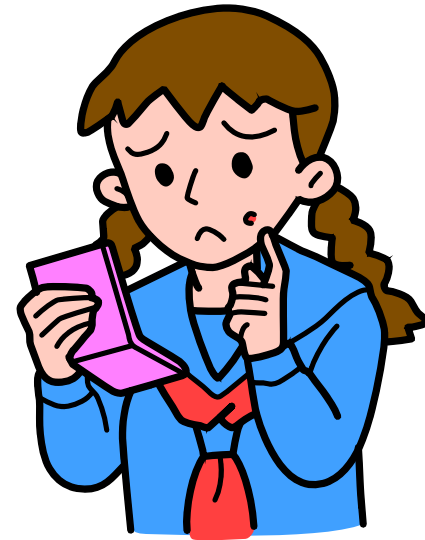
12時前には
寝ましょう



自分の癖をチェック

鏡を見ますか？

ニキビをさわったり
つぶしたりしませんか？



鏡を見るとつい触りたくなってしまいうので
絶対に見ないこと！
「見ない&触らない」が大切

ニキビがあるときのお化粧

ノンcomedogenic
(ニキビがでにくい化粧品)
を選んでください

ファンデーションは
パウダータイプで

アイメイク・口紅など
ポイントメイクは濃い目に



ニキビの治療

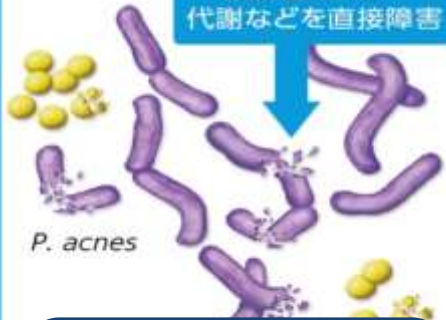
塗り薬

飲み薬

抗生物質

抗生物質

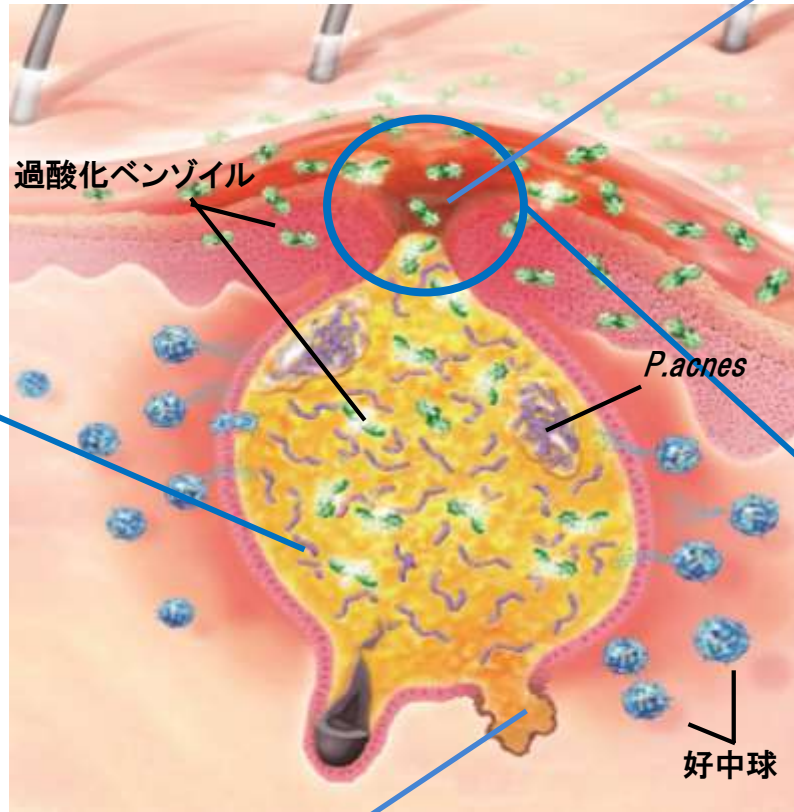
膜構造・DNA・代謝などを直接障害



P. acnes

アクネ菌をやっつける

過酸化ベンゾイル



角質が増えるのを抑えて
毛穴の詰まりを取り除く

アダパレン

剥離

角質をはがして
毛穴の詰まりを取り除く

過酸化ベンゾイル

皮脂の分泌を調整する

ビタミンB₂B₆

ニキビの治療は根気よく

ニキビの治療は
最低3カ月間必要です

根気よく
頑張ってくださいね

