

ニキビ対策

～とある学生の日～

顔にニキビができてしまい、困っている学生は少なくはないだろう。しかし、ニキビを消そうとして、それが裏目に出てしまうことや、普段の何気ない行動がニキビ悪化につながることもある。さて、ここにもニキビに悩む一人の学生がいる。今回は彼の一日の行動を見てもらいたい。(HARO)

08:30

目を覚ましたので冷たい水で顔を洗う。おかげでぼんやり目が覚めた。

NG!

冷たい水では毛穴がふさがってしまい、汚れも落ちにくい。ぬるま湯で洗うのが良い。

10:30

大学で講義を受ける。眠気がまだあり体もだるい。頬杖をつきながら教授の話を聞いた。

NG!

頬杖をつくるとニキビに刺激が加わってしまい良くない。気をつけよう。

12:00

今日の昼食は唐揚げラーメン。少々油っぽい、なかなかうまい。

NG!

もっと野菜などもとる必要がある。ニキビにはビタミンCとビタミンBが効果的だ。

12:30

なんだか顔がべとつく感じがしたのでトイレで顔を洗った。さっぱりした。気分もいいのでそのまま外で過ごす。今日は日差しが強い。

NG!

ニキビに紫外線が当たるとシミになって残ることがある。長時間外にいるのは控えよう。

13:00

ノートをとっていると前髪が邪魔になる。少々長いがまあ床屋に行くのも面倒なのでほうっておく。

NG!

前髪は短い方が良い。少なくとも家ではヘアバンドなどで上へあげておこう。

15:00

講義中顔のニキビが気になった。触っているととにかく硬いものに触れたので、つまんでみると白い塊が取れた。

NG!

ニキビはあまり触らないようにしましょう、また外に突き出た角栓も取らないようにしましょう。

16:30

なんだかニキビが気になるので顔を洗った。眠気覚ましにもなるしちょうどいい。

NG!

洗顔を何回も行うとかえって悪影響を招くことになる。基本的には朝晩の2回にしておこう。

19:00

サークルの飲み会で飲み過ぎてしまった。気分が悪い。

NG!

暴飲暴食はニキビを悪化させるのでやめておこう。

00:30

帰宅後すぐにシャワーを浴びる。汗をかいていたのでとりあえず体から洗った。顔はスクラブ入り石鹸を使って洗った。

NG!

シャンプーやリンスのすすぎ残しがニキビや肌に悪影響を与えるので、先に頭から洗おう。スクラブ入り石鹸はニキビができているときは使用を控えるように。ニキビ専用の石鹸があるのでそれを使用すると良い。

01:30

寝る前に薬局で買ってきた薬をニキビに塗ってみる。よくわからなかったがニキビ用と書いてあったのでまあ効くだろう。

NG!

しっかりと自分の症状に合った薬を使わないと、たとえニキビ用の薬であっても逆効果になることがある。医者にご相談して薬を処方してもらうのが一番良い。

02:00

今日も遅くなってしまった。明日も講義があるのでさすがにもう寝ないと。

NG!

午後10時から午前2時までの間は特に肌の細胞の生成が活発になるのでこの間に寝るのが良い。また、睡眠時間は8時間が望ましい。

以上のことをまとめると

- バランスの取れた食事をする
- ニキビに刺激を与えない
- 使用する薬は注意して選ぶ

- 早めに寝て十分な睡眠をとる
- 洗顔の仕方や回数に注意する

の5つがニキビ対策には重要である