



今月のドクター 日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医
ましの皮ふ科クリニック院長 増野 賀子 先生

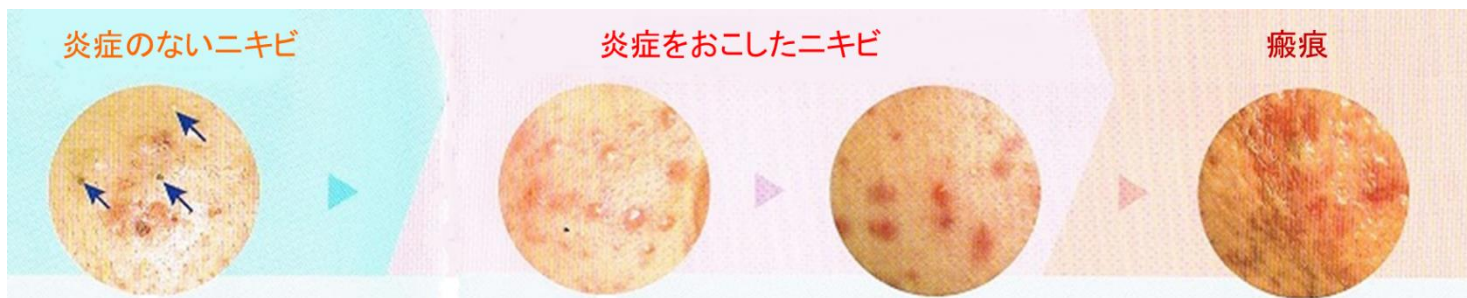


ニキビ・・・青春のシンボル？！

●ニキビってなんですか？

ニキビは医学用語では、^{そう}ざ瘡といいます。ご存じの通り、主に若い人の顔に出来るぶつぶつです。始まりは、皮脂が毛穴にたまっていくことが多いです。毛穴の先が閉じている白ニキビと毛穴の先が開いて皮脂が酸化して黒く見える黒ニキビがあります。続いて炎症を起こしてくると、赤いぶつぶつとなり、進行すると膿がたまって大きくなります。炎症が強いと、盛り上がりたり、へこんだりして、痕が残ってしまうことがあります。痕が残ってしまうと、治療が難しいので、『あばたもえくぼ』とも言われますが、痕を残さない、つまり強い炎症を起こさないことが大切です。

ニキビは『青春のシンボル』などといわれ、そのうち治るから、といって病気ととらえられていない側面もありますが、皮膚病であり、痕を残すこともあるので、ひどくならないように、治療をする必要があると思います。



●治療はどうするのですか？

大きく分けて、毛穴のつまりを取る治療と赤く炎症を起こしたニキビの炎症を取る治療に分けられます。毛穴のつまりを取る治療は塗り薬と物理的に出す処置になります。塗り薬は刺激が出る場合もあるので、肌質に合わせて処方します。

処置は当院では、消毒後、小さな針で穴を開けて出口を作り、中心に穴の開いた専用の器具で押し出します。自分で潰すのは、かえって悪化させることもあるので、お勧めしません。

赤く炎症を起こしたニキビは、抗生剤の塗り薬や飲み薬になります。

また、体質を改善する飲み薬を併用する場合があります。



DERMATOLOGY
CLINIC
ましの皮ふ科クリニック

曜日	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	/	○	○	○
午後 3:00~5:00	○	○	/	○	○	/

休診日 水曜、土曜午後 日曜、祝日

* インターネットでの受付時間

午前 9:15~12:00 午後 15:15~16:30

* 状況によりインターネット受付を早めに終了することがあります。

ビタミン・リコピンで紫外線対策！！

管理栄養士 中原 佳織

紫外線が強くなる季節になってきました。紫外線の最も強くなる季節は6月～8月です。紫外線に当たると、シミ、シワの原因となるだけではなく、皮膚がんのリスクが増大します。これから外出する機会が多くなり紫外線を浴びることが多々あると思います。紫外線に効果的な栄養素を摂り美肌を手に入れましょう。

やっぱりビタミン

ビタミンの中でもビタミンCはメラニン色素の生成を抑えコラーゲンの生成を助ける働きがあります。果物や野菜に多く含まれ、できるだけ生で食べることで効率よく摂取することができます。

ビタミンEは抗酸化作用があり肌の老化を防ぎます。ビタミンCと一緒に摂取することで相乗効果が期待できます。

ビタミンB2は皮膚や粘膜を強くし細胞の再生や皮膚の新陳代謝を促進します。

リコピン

リコピンはトマトに多く含まれる色素成分です。メラニン色素の沈着を防ぎシミやソバカスを薄くします。

ビタミンたっぷりレシピ

超簡単！！野菜サラダと 柑橘ドレッシング



野菜サラダの材料

- ・ トマト…半分
- ・ レタス…1/4
- ・ ブロッコリー…1/3

柑橘ドレッシングの材料

- ・ レモン…半分
- ・ オリーブオイル…大さじ4
- ・ 塩こしょう…適量
- ・ 醤油…大さじ1/2

野菜サラダの作り方

- 1、トマトはくし切り、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎっておく。
- 2、ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをかけ2分間レンジにかけておき、粗熱がとれたら1と混ぜる。

柑橘ドレッシングの作り方

- 1 レモンをしぼり残りの材料を加えて混ぜてできあがり。

～ひとこと～

野菜は他にもお好みの野菜で試してみてください。ドレッシングはレモン以外にもオレンジやグレープフルーツで作るととても爽やかなサラダに仕上がります。



Livita
LIFE VITALITY SUPPORT

さんくす薬局 オススメ商品！

気候も暖かく、過ごしやすい季節になってきました！
楽しい休日を過ごすにはまず健康！ということで、さんくす薬局東原店ではリビタシリーズをおススメしています♪
これを機に食生活を見直してみませんか???



血圧



ナチュラルケア（緑茶）

γ-アミノ酪酸<GABA>の働きにより高めの血圧を穏やかに抑えます

血糖値



グルコケア（緑茶）

「難消化性デキストリン」により、食事後の急激な血糖値の上昇を抑えます

体脂肪



ファットケア（コーヒー）

「コーヒー豆マンノオリゴ糖」が脂肪の吸収を抑えます

中性脂肪



ミドルケア（緑茶）

「モノグルコシルヘスベリジン」の働きにより、血中の中性脂肪（トリグリセリド）を低下させます

コレステロール



コレスケア（青汁）

カニ由来の不溶性食物繊維「キトサン」が、コレステロールから作られる胆汁酸を吸着・排出し、コレステロールの消費を促すことにより、血清コレステロール値を低下させます