

ニキビ痕を残さない為に

中年世代もニキビができる!?

ニキビは炎症を起こすと、痕が残ってしまうことがあります。色素沈着や皮膚の凹凸など、きれいに直すには大変苦労する病気で

ニキビは角質が毛穴をふさぎ、皮脂が詰まったり挫創(※)を引き起こし、赤くなったり化膿してしまいます。皮脂の分泌が活発になる思春期に加え、中年世代でも寝不足、ストレスなどでホルモンバランスが崩れている時は、皮脂の分泌が多くなりニキビができやすくなります。

ニキビができてしまったら

薬は、内服や外用、強さのレベルがさまざまなので、症状にあわせて医療機関で選んでもらう必要があります。最近ではアクネ菌に対する抗菌剤だけでなく、皮脂の角質を溶かす外用薬も使われるようになり、両者を組み合わせることで、症状が改善される患者さんも

増えているようです。

また、1ヶ月単位でしか治らないので、焦らずにじっくり治療を続けるようにしています。

ニキビをつくらないために

日常生活で気をつけることとして、手でつぶさない。チョコレート、コーヒー、洋菓子などの摂取は減らすように。野菜、海藻などを豊富に使ったメニューを取り入れ、ビタミンを摂るよう心がけます。

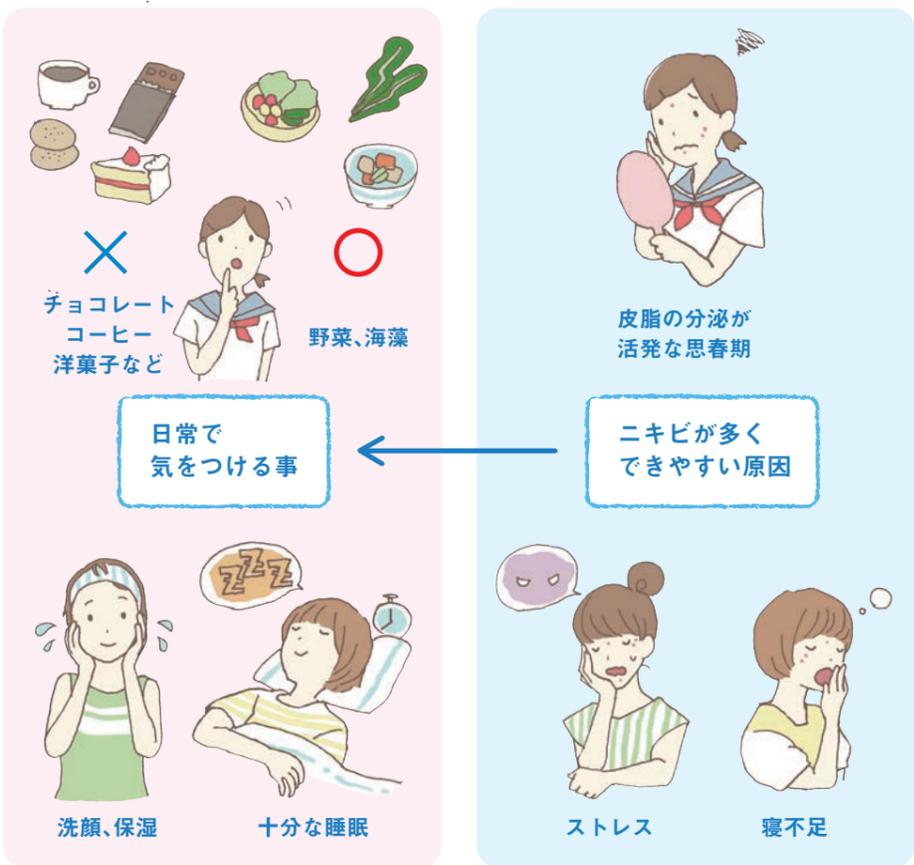
十分な洗顔の上、保湿も心がける。睡眠不足にならないようにし、ストレス解消に努めましょう。毛穴をふさぐような油っぽい化粧品は避け、パウダータイプのもので選ぶようにします。

早期に適切な治療を受ければ、無用なニキビ痕を残さないで済むはです。早めに、医療機関を受診することをおすすめします。

※挫創：皮膚表面に損傷が認められ、なおかつ内部組織も損傷をする怪我



中島 智子
なかしま ともこ
高山市
ともこクリニック 院長



今月のテーマ

夏祭りの思い出

花火に屋台に、盆踊り...
あなたは夏祭りに、
どんな思い出がありますか?



下呂温泉では8月1日〜3日が夏祭り、1日の龍神祭りは何体かの龍が力強く華麗に舞う姿が圧巻です。また3日の花火大会では、音楽に合わせて次々と打ち上がる花火が本当にすばらしくて、毎年家族で楽しみにしています。

(下呂市 温かい風さん)

やっぱり子どもの頃の近所のお宮さんであった夜店の印象が強いです。りんごあめやいろいろな物が売られていましたが、私が好きだったのはいちご味やレモン味のするサラサラしたグラニュー糖のような物で、それをペンダントのようにカプセルに入れて首から下げていました。誰か知っている人いるかしら?'

(飛騨市 松山さん)

子どもの時に町内で参加したちようちんまつり。竹の先の笹に赤いちようちんをつけ、ロウソクに火をともして神社までおまいりに行き、戻ってから一枝ずつ子ども達にわけてもらいました。火をつけた状態でかついで歩いた大人達はいへんだった。だららつと思えます。

(岐阜市 浅野さん)

お祭りでもらった「ひよこ」元気に育って毎朝「ケコッコー」近所迷惑で...毛布をかけて早朝に鳴かないように必死でした。

(瑞穂市 いちごくんさん)

地元の夏祭りに毎年家族で行っていましたが、ついに昨年

長男(当時小5)が友達と行ってくる!と...遅い方かもしれないが、ついに親ばなれしていくんたと思つくと、うれしい反面さびしかったです。

(御嵩町 レッドキングのママさん)

実家が中津川市で毎年「おいでんさい」という祭りがありません。子どもの頃からみこしが大好きでわくわくしていたのですが、今は娘が私と同じようにキラキラした表情で楽しんでるのを見ると嬉しくなります。

(土岐市 はるかほさん)

社会人になって数年目のこと、同じ趣味を介しての友人たちと初めて諏訪湖の花火を見に行きました。一人暮らしのさみ

しさと、仕事にいきつまってた時だったせいか、目の前でくり広げられる花火に、なぜか涙が出てきたのを覚えています。若かったなあ。

(可児市 のんまさん)

20代前半の夏祭り、自分で浴衣が着たことで温泉屋さんの無料の着付け教室に行ったことがきっかけで着付けに興味を持ち、着付けを習得。子どもの入園、入学、卒業、冠婚葬祭はほとんど着物。今では、知人親戚などの着付けも頼まれるようになりました。娘も着物が好きです。

(瑞浪市 まるんママさん)

息子たちが小さい頃(0才とか1才くらい)、花火を見せてあげようと川原まで行ったら、花火の音の大きさにびっくりして大泣きでした。泣きやまないので開始早々に引き上げて帰ってきました...

(岐阜市 いちごさん)

付き合う前の彼と夏祭りに行った時、初めてのデートにきばって浴衣を着て行った私。帯の締め方がゆるく、途中でゆるんでしまい、彼に気付かれない

ように人ごみの中、帯を締めなおしたのを10年以上前のことなのに鮮明に思い出せます。恥ずかしいやら、困ったやら...花火なんてほとんど見ることができず、帯のことばかり頭にあったのでした...

(瑞浪市 みつさん)

大学生の頃、郡上の徹夜踊りに、みんなで浴衣で参戦。浴衣の着付けに苦戦しながらもみんなで浴衣を着て何時間も踊って楽しかった思い出があります。

(羽島市 さつちゃんママさん)

友人と盆踊りを見ていて急に踊りの輪に入りたくなり、嫌がる友人の浴衣の袖を引っ張り、半分袖がほどけてしまいました。高校生の時の思い出です。コメンナサイ。

(飛騨市 マリマリさん)

地元の花火大会。打ち上げ花火を間近で見ようと友人たちと立ち入り禁止区域ギリギリまで行きました。花火玉の破片が降って痛かったです。

(関市 ポテトヘッドさん)

娘が写メールで、12歳になる孫の浴衣姿を送ってくれました。少しずつ娘らしく美人さんになっていくことに、うれしさを感じている今日この頃です。 | 中津川市 ふーちゃんさん |

7月号「エコを通り過ぎて...」みなさんがされていることを、同じく私もしていて、笑っちゃいました。普段、自分のエコが行き過ぎていたと思っていましたが、人並みなんだとつくづく思います。 | 飛騨市 佐藤さん |

わたしの
ひとこと



わたしの
ひとこと

