

ココロとカラダ
に優しい

漢方の チカラ

Vol.99 大人ニキビ

Q 大人になってからニキビができて治りません。
何が原因なのでしょう？教えてください。

A ニキビは内臓からのSOS！ビタミン剤や塗り薬は一時的に抑えるだけ。肌のトラブルは野菜とミネラル不足の結果です！しっかり食べて、きれいな肌に！

ニキビは青春のシンボルというだけでなく、体の不調を表しています。皮膚は体の老廃物を排出するところでもありますから、出口が詰まるとトラブルを起こします。ニキビは男性ホルモンや皮脂の分泌過剰、角質の増殖過剰などのさまざまな原因によって毛穴が詰まり、細菌感染で化膿や炎症を起こします。

女性でも男性ホルモンの比率が上がると、胸や背中に赤いニキビが増えるだけでなく、卵巣で正常な卵胞が発育しにくくなり、排卵しなくなると不妊につながります(PCOS)。



龍虎堂薬局

薬剤師
夏莉和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉竜子 なつかり りょうこ

また、大人のニキビはホルモンや月経周期とも深い関係があり、黄体ホルモンの上昇する高温期は鼻や頬、アゴの皮脂の分泌も活発になるためニキビが悪化しやすくなります。いずれも体内にこもった熱(炎症)と痰濁(ドロドロ)を排泄して、正常な皮膚代謝をよみがえらせましょう！
ご相談下さい。

状態別・ニキビの原因と対策

肌色のニキビ

肌色のブツブツ状で、押すと白っぽい角栓(コメド)が出ます。ビタミン剤だけでは栄養が足りません。しっかり緑黄色野菜とゴマを摂りましょう。ケーキやアイスクリームなど甘い物の摂りすぎやピリ辛のお菓子は控えましょう。

化膿するニキビ

黄色く化膿したニキビは、触ると痛いです。唐揚げや肉などの脂っこい物、唐辛子やニンニクなどの摂りすぎで熱が体内にこもり、内臓への負担も大きくなっています。また、熱のせいで髪も抜けやすく、イライラしたり眠りが浅くなります。緑の濃い野菜や海苔・ゴマなどの不足です。ここまで来ると毒熱なので、清熱解毒の漢方薬が必須です。

生理前に悪化するニキビ

赤いブツブツで生理前に悪化します。普段からやや体温が高いと、排卵後の黄体ホルモンの熱で炎症が悪化します。血の熱を冷ます緑の濃い野菜不足です。体内に熱が溜まると、ニキビが悪化したり湿疹が出やすくなります。

胸や背中にしつこいニキビができるときは、男性ホルモンが上がっていることがあります(PCOS)。健康な卵胞が育つと女性ホルモンが増えきれいな肌に。海草や海苔など腎を養うミネラルを摂って健康な卵胞を育てましょう。

しこりのあるニキビ

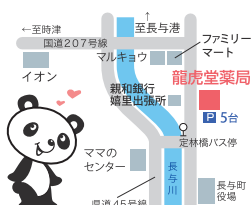
触るとゴリゴリし、赤黒や紫のニキビです。血液中にドロドロや熱がこもって血流が悪くなっています。これでは皮膚に必要な栄養は届いていません。肩こりや頭痛も出やすいでしょう。清熱しながらドロドロを排泄し血行を良くして、皮膚に正しい栄養を届けます。体も軽く健康になったら、お肌もきれいになってきます。

あなたの悩みを
チェックしてみよう！

「漢方のチカラ」のバックナンバーは
こちらからチェックできます！



<http://kanpo-ryukodo.com/kanpo.html>



龍虎堂薬局

営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 Pあり
西彼杵郡長与町嬉里郷1170-5

☎095-883-4300

龍虎堂薬局 検索



漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中！

