

# 肌保湿通信 6号

AUTUMUN  
2023

にきびは「〇〇すぎ」に注意



株式会社肌保湿研究所



## message

早いもので、シーズンごとに発行してきた肌保湿通信も、今回で6号となりました。季節ごとの肌ケアのアドバイスはもちろん、心の潤いのお手伝いもできればと思い、さまざまなバラエティある内容で書いてきました。皆様が日ごろ疑問に思うことにお答えするようになっていますし、より良いお肌の維持のために生活の中で何を注意して過ごすことが良いかなどを書くようになっています。「内容がためになります」と喜んでくださる方や、「表紙を楽しみにしています」と言われる方もいらっしゃるって、表紙や中のデザインにも工夫を施すことにとってもやりがいを感じています。

さて、コロナが5類になって行動範囲も広がった方も増え、多くの方がコロナ前の生活に徐々に戻りつつあります。マスクを外して人に会うことも増えてきて、マスクで油断していたお肌の状態も気になるころです。今年の夏の暑さは異常で、季節の影響の肌トラブルも無視できません。これからも、いっそうきめ細かいアドバイスを心がけていこうと思います。

**【表紙の絵】** アクリル水彩で描いた絵です。これはいわゆる抽象画です。抽象画は、具体的な対象物なく描いた絵で、どう感じるかは見る方におまかせします。気持ちの赴くままに自由に線を引き好きな色を使って描きました。カラフルな色は気持ちを明るくしますね。描いていて、とても楽しいひと時でした。

「肌保湿通信」は、皮膚科医師ペペの監修、文責のもと作成しています。肌のトラブルにお悩みの方々のために、季節ごとのスキンケアに有益な情報をお届けするフリーペーパーです。

## ニキビは「○○すぎ」に注意

待ちに待った秋がやってきました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。今回は読者からのリクエストにお答えして、「ニキビ」をテーマにお話いたします。ニキビは思春期の若者の現象、自分には関係ないと思うかたもいらっしゃるかもしれませんが、実はここ10年、大人ニキビやニキビの重症患者さんが急増しています。昭和時代は、ニキビは自然に治ると言っていましたが、それは間違いです。ニキビは治療すべき疾患。早期治療と日々のスキンケアを心がけましょう。

まず、ニキビの原因には、思春期の皮脂分泌の増加、汗や不潔、生理不順やストレス、偏食、最近ではコロナウイルスの感染予防のための長時間マスクによる「蒸れ」が原因に挙げられます。そして、ニキビの症状悪化には、「肌そのもののコンディション」が直結しています。



では、できてしまったニキビは、どうすればよいか。

それは、以下のような「〇〇すぎ」に注意することです。

①洗いすぎ…せっけんや洗顔フォームによる洗いすぎ（皮脂だけではなく角質まで洗い流して皮膚が乾燥し、皮膚本来が持つ保湿力が失われてしまいます。）

②塗りすぎ…薬、ファンデーションや日焼け止めの塗りすぎ（薬は塗れば塗っただけ治るという訳ではありません。また、ナノ化した粒子のきめ細やかなファンデーションは、毛穴に入り込みやすく肌荒れやニキビの原因となります。症状や肌質に合った医師の正しい診断による薬とスキンケア、正しい洗顔が必要です。）

③隠しすぎ…マスクによる隠しすぎ（長時間マスクを使用することでマスク内が蒸れ、皮膚トラブルが起きやすくなり、さらに②と①を繰り返すことで悪循環となります。）

④触りすぎ…つつい気になって触りすぎてしまう（清潔ではない手で触ると、菌が増加して症状が悪化してしまいます。また、ニキビ跡の原因となりますので、ニキビは決してつぶさないでください。）



ニキビは症状が軽いうちに医師の診断の下で治療することが肝心です。この10年で肌質や症状に合わせた新薬もできました。症状が軽い場合は、スキンケアだけで済むこともあります。まずは、日常のスキンケアで本来の皮膚の保湿力を高めましょう。思春期ニキビ、大人ニキビの対処法、洗顔やスキンケアについて、肌保湿研究所の公式youtubeで詳しくご紹介しています。併せてぜひご覧ください。

「肌保湿研究所」の公式 youtube の今回のテーマに関する番組は、右 QR コードからご覧いただくことができます。

ちゃんと治そう！  
思春期ニキビ



大人ニキビの  
対処法



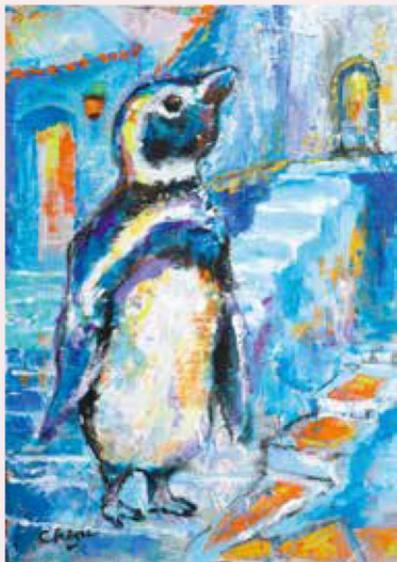
ニキビ治療の  
スキンケア



## 個展の話

今回で6号になる肌保湿通信ですが、これまでの表紙の絵を見ていただけただでしょうか。私はお絵かきが大好きな子供でした。10代後半から本格的に絵を学ぶことに興味を持ち、プロの洋画家に10年あまり師事しました。油彩、パステルなどの画材を使ってきましたが、数年前からアクリル絵の具の魅力にはまりました。

アクリル水彩の魅力は、水に溶かせば水彩画の表現ができ、厚塗りするとまるで油絵のような絵を描くことができる点です。昨年、念願の個展をすることができ、今回第2回目を開催する運びになりました。テーマは「color」です。絵画はもちろん展示しますが、糸やリボンなど絵の具とは違う材料を用い、カラフルな世界を表現します。心にうるおいを与える色彩豊かな空間を楽しんで頂けたら幸いです。



### Exhibition information

#### 第2回 CHIZU MIYAMOTO 個展 「color」

絵の具で、糸で、リボンで、さまざまな材料でカラフルな世界を表現します。虹のような世界をお楽しみください。

#### 会期

2023年 11/1日(水)～12/2(土)  
OPEN 午前10時～午後5時  
CLOSE 月曜日、火曜日

#### 会場

作家と職人のジュエリー店シエナ  
国立市中1-9-38, 2F  
☎042-574-8078  
siena.kunitachi@gmail.com



# 肌保湿研究所 商品ラインナップ

※税込価格です

## しっとり！もちもち！ オールインワンジェル



140g 3,300円

これ一つで化粧水、乳液、クリームまで完了します。顔はもちろん、頭皮や全身の保湿ケアにお使いいただけます。お子様から高齢の方まで、男女を問わずお使いください。

## しっとり！もちもち！ 保湿クレンジング



120g 2,970円

敏感肌の女性やアトピー性皮膚炎の方はもちろん、かぶれやすい更年期女性や、肌の未熟な若い方やお子様、男性にもお使いいただける使いやすいクレンジングです。

## マーベセラー ソープ (特殊セラミックス配合)



100g 1,810円

細やかでクリーミーな泡がさっぱり洗いあげますが、しばらくするとしっとりしてきます。消臭効果と抗菌効果に優れています。ニキビ肌、かゆみを起こしやすいかたへ。

## しっとり！もちもち！ リップ&アイ



30g 1,980円

くちびるや目のまわりなど、お肌の中でも特に敏感な箇所用の保湿液です。水分たっぷりのあえてのジェル状です。この新触感と、じわじわと潤う実力をお楽しみください。



株式会社 肌保湿研究所

〒186-0005 東京都国立市西 2-30-31

☎ 042-576-7374

