

● ニキビ

ひと昔前までニキビは青春のシンボルなどと言われて軽視され、病院で治療を受けるような疾患ではないと認識されがちでした。しかしながら、ニキビが生活に及ぼす影響はとて大きく、受験や就職、人間関係などさまざまなことに積極的になれなかったり、中高生ではいじめの対象になったりすることもあります。またニキビはその重症度に関わらず適切な治療をしないで放置すると、瘢痕化（消えない痕が残ること）してしまうこともあり、そうするとニキビが治った後まで問題を残してしまうことになりかねません。

ニキビの好発年齢は、思春期以降で、主に顔、胸、背中に見られます。初期段階では小さなブツブツとして現れ、次第に赤く炎症を起こしたり、膿がたまって白くなったりします。できるだけ早い段階で治療をすることで、将来の瘢痕化を予防することができます。

ニキビの治療薬には内服薬と外用薬があります。内服薬には抗生物質や皮脂の分泌を抑える薬、ホルモンバランスを整える薬、漢方薬などがあります。外用薬には菌の繁殖を抑える薬、毛穴の詰まりを改善する薬などがあります。

医療機関では患者さんの症状や生活環境などに合わせてこれらの薬を組み合わせて処方します。

また日常生活では次のようなことに気を付ける必要があります。食生活では糖質や脂質の過剰摂取を避け、コーヒー、タバコ、アルコールなどの取り過ぎもよくありません。化粧は油性ファンデーションは避け、帰宅したらなるべく早く落とすことをお勧めします。ニキビを隠そうとして厚塗りしたり、額や頬を髪の毛で覆ったりすることは、かえってニキビを悪化させる場合があります。

近年、新型コロナウイルス対策でのマスク着用が必須ですが、マスクによる肌トラブルも多く見受けられます。感染予防のためには不織布マスクが推奨されますが、摩擦や蒸れ、乾燥により皮膚にダメージを及ぼすこともありますので、肌とマスクの間に柔らかな布を挟むなどの工夫も必要です。

また顔や身体は清潔に保ち、さらに洗浄後の適切な保湿も忘れないでください。爪は短く切りましょう。夜更かしを避けて十分な睡眠を取り、規則正しい生活を心掛けてください。

食推さんの

食べてみんな

おいしいけえ！



モチモチふわふわ食感

豆腐白玉みたらし団子

材料（4人分）

- | | |
|-------------|---------------|
| ・絹ごし豆腐 | ・しょうゆ…大さじ1 |
| …1/2丁(200g) | ・砂糖…25g |
| ・白玉粉…100g | ・片栗粉…小さじ1・1/2 |
| ・砂糖…20g | ・水…50ml |

●エネルギー 170kcal/人 ●食塩相当量 0.7g/人

作り方

- ①豆腐はざるに上げ、10～20分ほど水を切る。
- ②①をボウルに入れて、手で崩し、白玉粉と砂糖を加えてよく混ぜる。
- ③鍋にAを入れ、へらでかき混ぜながら、とろりとするまで煮詰める。
- ④鍋に湯を沸かし、②を1口大に丸めて落とし入

れる。浮き上がってしばらく茹でたらすくい上げ、冷水に取って冷やす。

- ⑤水気を切って皿に盛り、③をかける。

★ひとことポイント★

みたらしあんの代わりにきな粉をまぶしてもおいしくいただけます。