

部位別判定！大人ニキビが できる6つの場所と原因

1. 美味しく綺麗になりたい

肌を綺麗にしたい！でも、美味しいものも食べたい！人は欲張りな生き物です（笑）

食生活の改善を提案すると大抵のお客様は嫌な顔をします。食べるものを我慢する、生活を改善するって、勇気と覚悟が必要なのです。肌が美しい人は、美しい生活をしています。美しい肌になる鍵は生活習慣にあります。

大人ニキビを改善したい方は、一つでもあなたの生活に取り入れてみてください。

これを食べたらニキビが出来るという特定の食品はありません。○○は食べちゃダメ！ではな

く、あなたの身体が処理しきれない程食べている、負担になっているという事に気づいてください。

正しい知識と、一つでもプラスの行動をする、まずはそこからです。治らないニキビはありません。ただ、早く綺麗に治すためにはコツが必要です。食事や睡眠だけでなく、肌のバランスを整え、ニキビを修復する力をアップしていきましょう！

2. 大人ニキビは生活習慣病

20歳を過ぎての大人ニキビは内臓や生活習慣と直結しています。ニキビ以外の体の不調とも密接にリンクしています。

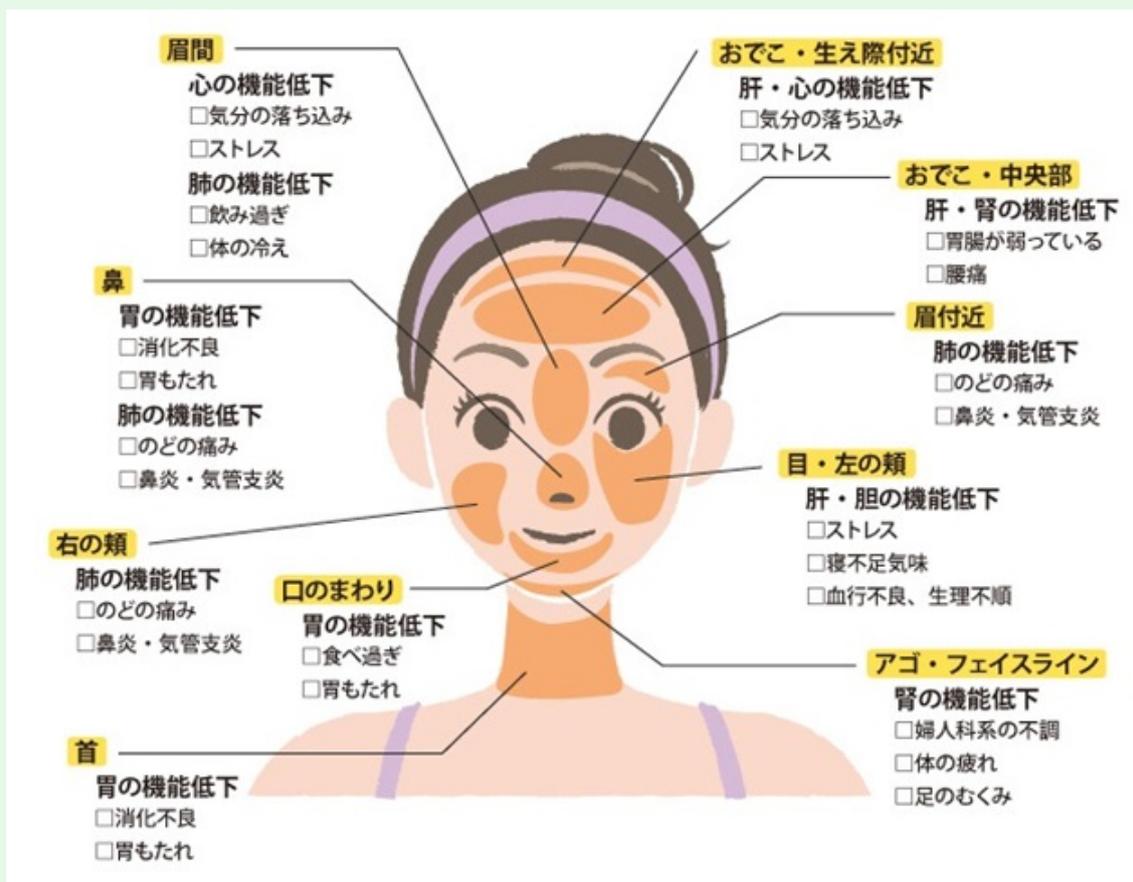
「肌は内臓の鏡」といわれ、身体の内側の状態が、皮膚にあらわれると考えられています。肌

の状態が悪いという事は、身体の中も同じように悪いのです。

ニキビが出来る部位、その特徴から、あなたに合った的確なニキビケアがわかります！内側からニキビを改善することで、体内も整い、元気なエネルギーも湧いてきます！内側から輝く肌を取り戻していきましょう！

3. ニキビの色別診断法

ニキビの色からも、ニキビの性質とできる原因がわかります



【白ニキビ】

テカリや白ニキビはチーズやミルクなどの乳製品や卵の摂りすぎ、動物性脂肪の過剰を現わしています。また乾燥肌の方に多く見られるニキビでもあります。免疫力（排出力）が弱っている傾向にあり、粘膜によるバリア機能が低下しています。

【黄ニキビ】

ニキビの先端が黄色く膿んでいる状態です。黄色は脂肪の色、動物性脂肪や肉の食べすぎのサインです。便秘、水分不足、ドロドロ血、体内の滞りのサインです。

【赤ニキビ】

チョコレートをはじめ、砂糖や果糖などの甘い物の食べすぎ。特に糖分と油分の両方が重なると、赤く大きな炎症を起こします。体内に熱がこもっている状態。体の熱を冷ます効果のあるどくだみ茶など、デトックス作用のあるお茶がオススメ。

【紫ニキビ】

赤ニキビの炎症が特に悪化している状態。特に生理前になると紫っぽく暗い色ニキビができやすい方も。

4. 部位別診断法

A：おでこ、眉間など＝心の機能低下：ストレスなど

B：鼻のてっぺん＝脾（胃）の機能低下：消化不良、胃もたれ、胃の不調

C：右頬＝肺の機能低下：気管支炎、のどの痛み、風邪、咳

D：左頬＝肝の機能低下：生理トラブル、血行不良、寝不足

E：顎ライン＝腎の機能低下：足のむくみ、体の疲れ、婦人科系トラブル

A. おでこ～目の間のニキビ

おでこにできるニキビの原因は2つ可能性

① 自律神経不安定（ストレス）、睡眠不足

おでこは「腸」の反射区です。睡眠不足や常にストレスを感じている状態だと、自律神経の働きが乱れます。この自律神経の乱れが、胃腸の働きに悪影響を及ぼします。

おでこのニキビの改善は、とにかく「ちゃんと寝る」ことです。遅くとも11時までには寝ることをおすすめしています。

寝るギリギリまでスマホを触っているのもNG、若い方は体力があるので眠れないとお悩みの方も多いようです。寝る1時間前にはスマホから離れ神経を休めましょう。

② 腸のトラブル

おでこのニキビは「腸のトラブル」も教えてくれます。髪の毛の生え際に近い部分は大腸の反射区なので、便秘などの影響が考えられます。おでこの真ん中は小腸の反射区です。

食べ過ぎたり、消化器官に負担がかかっていますか？ ニキビが出来やすいお客様はみな、自覚はなくても「腸の吸収力、排出力が弱い」という傾向があります。

食べ過ぎ、過労や睡眠不足による腸の疲れには「ファステイング」など腸を休めるケアがおすすめです。遅い時間の食事はニキビの治りを遅くします。遅くても寝る3時間前には食事を済ませておきましょう！

目の間は強いストレスや怒りを感じるとできる「イライラニキビ」と呼ばれています。心を落

ち着ける呼吸法を試したり、睡眠時間や睡眠の質を見なおしましょう！

B. こめかみ、鼻、目の周辺ゾーンは糖分過剰

東洋医学では《シミ=糖分》と考えます。糖分過多だとシミだけでなくほくろも増えます。毛穴が開き、身体が冷えるので注意が必要です！

●こめかみにニキビができる方→過剰な糖分、動物性脂肪の摂取が原因

●目の下のシミ→糖分過多

●鼻のニキビ、毛穴の開き→辛い物など刺激物の取りすぎ、冷え性

砂糖は「白い麻薬」と呼ばれるように美味しく、常習性があります。甘いものが好きな人にとって、甘いものを我慢するのはとても辛いと思います。

サトウキビ（砂糖の原料）は沖縄で生産されています。キウイやマンゴーなど、ビタミンCが豊富で糖度の高いフルーツは、気温が高い亜熱帯で生産されます。

熱によって奪われたビタミンCを補給し、身体を冷やすために、その土地に合った植物ができるのです。

コーヒーも暑い国で生産されるので身体を冷やす食品です。食品は体内で消化、吸収されるため食べたものが細胞を作り、身体を作ります。

あなたの細胞は何で作られたいのですか？食べ物
の持つ力をもう一度見直してみましよう！

【要注意のスイーツ】

①冷たい+甘い+乳脂肪

→アイスクリーム、ヨーグルト、生クリーム

③小麦+油+砂糖

→ケーキ、クッキー、菓子パン、

C.頬のニキビは食べ過ぎニキビ

頬のニキビは胃腸への負担を表しています。肝機能の低下、糖質や脂質の摂りすぎ、便秘、下半身の冷えなども注意。《こめかみ→頬→口にかけて》斜めに連なってニキビが出来ている人は、完全に食習慣からくるニキビです。定期的にファスティングをして体内を綺麗にしましょう！

頬のニキビは特に糖質過剰、脂質過剰、小麦の影響が出やすい部分です。

デニッシュなどの菓子パン、パスタ、ラーメン、肉類などはなるべく控え、お米を中心とした和食

生活に切り替えましょう。甘いものが食べたくなったら（なるべく酸っぱい）柑橘系のフルーツに置き換えるのがおすすめです！

●コンビニ、外食の多い方は、毛穴の開きが目立ち、肌がベタつく、頬にニキビが出来やすくなります。脂肪分（バター、ラード、マーガリン、コーヒーミルク、チーズ、生クリーム、ベーコン）が多いだけでなく、保存料などが多く含まれているため、人間の身体が持つ自然のリズム、働きそのものが乱れてしまいます。

C. 口まわりのニキビ

私はニキビを診断する時、まずは唇の状態を確認します。上唇は胃、下唇は腸の状態を現わしています。唇が乾燥して一年中リップクリームが手放せない、それは唇ではなく内臓の炎症かもしれません。

皮が剥けていたり、縦のシワが多い、唇の輪郭がぼんやりしている、口角が切れている、これは内臓に炎症があるというサインです。

胃腸の働きが弱い方はニキビだけでなく口臭がある場合も！ニキビだけでなく唇、息の状態もチェックしてみてください。

特に口の周りは子宮と卵巣の反射区、女性ホルモンの影響も受けやすい部分です。

生理前にニキビが出来やすいものあごゾーン。慢性的にあごにブツブツできる方は生理不順や婦人科系機能の弱まり、冷えなどが影響しています。

牛乳、バター、チーズなど脂肪分の高い乳製品を摂り過ぎると生殖器の負担になるので要注意！

腸は第二の脳と言われ、額や口の周りにはメンタル面の疲労も蓄積します。額や口の周りに変なシワがあるようなら、精神面のダメージも疑って

みて。

海苔やひじきなど黒い色の食品、海藻類を摂りましょう。解毒力を上げてくれるキャベツ、大根、玉ねぎのスープもおすすめです。腸を整え、善玉菌を増やすことが美肌への必須条件です。

E.フェイスライン、首のニキビ

フェイスラインや首ニキビは、一度できると治りづらい厄介なニキビです。ホルモンバランスの崩れが顕著に現れるのがフェイスライン。ニキビのできやすい場所の代表格で、冷えやストレスの影響も受けやすい場所です。

さらに、男性はさらに髭を剃るためフェイスラインのお肌はとってもデリケート。生活習慣はもちろん、髭剃り後のケアも怠らないようにしましょう。

【美顔ローラーや掌でストレッチ！】

首、鎖骨周りをマッサージしたり、寝る前のストレッチで肩甲骨を動かし、巡りのいい体を作りましょう。足の甲、足の指、ふくらはぎのマッサージも効果的です！

☆背中ニキビはレッドカード

背中は普段自分でも気がつきにくく、お手入れがしづらい部分です。汗を大量にかく夏場や、肌が乾燥しやすい冬場にできやすい人もいます。非常に治りづらく、ニキビ跡にもなりやすいという特徴があります。

夏になってから、結婚式が近づいてから急にお手入れをしても間に合いません。背中ニキビを改善したい方はお急ぎください！

鼻やおでこと同様に、背中も皮脂腺が多くニキビができやすい部分のひとつです。もともとオ

イリー肌の人はもちろん、栄養バランスが偏った食生活、肌の乾燥などからも皮脂分泌が増加し、ニキビにつながってしまいます。また、皮脂の分泌はホルモンの影響も大きく、排卵後から月経にかけての期間や、ダイエット、不規則な生活、ストレスなども皮脂分泌を促す原因になります。

背中にできる大人ニキビの対策は主に3つ！

① 外部刺激（乾燥、洋服の摩擦、汗など）

とにかく保湿が大切です。身体は顔よりも乾燥しやすいパーツです。特に背中では手が届きづらく、スキンケアも不足がちに。

ニキビが出来ているからと言ってゴシゴシ洗うのは禁物です。泡を立てて、撫でるように洗いましょう！敏感肌の方は、ヒートテックなどの化学繊維よりコットンのインナーをオススメです。

② 毛穴が多く、皮脂腺の数も多い

背中ニキビにお悩みの方、実は背中のうぶ毛も濃いめです。しっかりした毛が生えていると、毛穴も開きやすくなります。

そういう方には背中の脱毛とニキビケアが同時にできるコースがおすすめです！

③生活習慣の乱れ（不規則な生活、睡眠不足、ストレス、月経前のホルモンバランスの乱れ）

長引くニキビは③が多く、顔にニキビが出来る方よりも重症だと考えます。老廃物が溜まりやすい生活習慣、身体に熱がこもりやすい、排出力が著しく低いなどが考えられます。

漢方では、「肌は内臓の鏡」といわれ、身体の内側の状態が、皮膚にあらわれると考えられています。肌の状態が悪いという事は、身体の中も同じように悪いのです。

大人ニキビは肌を労りながら治療するため、若いときよりも治療時間が必要です。スキンケアなど外側からのアプローチも大切ですが、生活習慣や食生活を見直して根本的に大人ニキビのできにくい美肌を目指す方がもっと本質的な解決です。

ニキビは体調不良を知らせる合図とも言われています。ニキビや吹き出物ができた際は、いつもより自分の体を労ってあげましょう。ニキビケアから自分の弱みや不調に気づき、心も身体も元気いっぱいの美しい肌を手にしちゃおう！

ニキビ研究所

牛尾佳子