

お肌の悩み 解決 BOOK

((((Micopellisでコルネオケア))))

2

＼ニキビ／



ニキビ編

ニキビ

(((あなたのニキビはどのタイプ?)))

A・B・C・D

拡大スコープによる30年間の皮膚データを基に今の肌状態を分類し、
原因を考え、ケアの方向性をアドバイスします。

- 黒ずみや黒い角栓がある
- 皮膚表面が固い
- 皮脂の酸化があり臭いや痒みを感じる



A

ホルモンバランスが
関係している

- 角質が削れて赤みがある
- 突っ張り感と脂浮きがある
- 気温の温度差で赤くほてる



B

角質層の摩耗が
関係している

- 内部の乾燥を感じる
- 毛穴詰まりがたくさんある
- 汗をかくと赤みや痒みが出る



C

内部の乾燥が
関係している

- 深部に大きな塊がある
- 毛穴ではないところが盛り上がる
- ニキビ部分以外の赤みはない



D

血流やリンパの流れが
関係している

A

ホルモンバランスや食事に関係しているものが多く、特に思春期の肌に多く見られます。皮脂の分泌が過剰になり毛穴が詰まりやすくなると、ニキビの始まりの白ニキビが発生しやすくなります。白ニキビが悪化するとアクネ菌により炎症のあるニキビへ進行します。また、毛穴の洗浄不足や、油分の多い化粧品の使用によってその原因となる場合もあります。

■MicopellisのCorneo Careのポイント… クレンジングクリームとバランスフォームで毛穴を中心とした細かい動きの洗浄を心掛けます。更にさっぱりとした肌の洗浄が必要な場合は、ビームジェル1円玉量をお顔全体に馴染ませ洗います。また、ムズムズと痒みのあるニキビにはビームジェルを繰り返し塗り込むことでニキビが大きくなるのを防ぐ助けにもなります。

B

強い洗浄やピーリングの継続により角質が摩耗すると保護膜のバランスが崩れ、アクネ菌が増えやすい環境となりニキビの発生が繰り返されます。また、水分を保つ角質層が失われると「乾燥するが、脂浮きと赤みが目立つ」肌が作られます。摩耗した皮膚では角栓が多く見られることもニキビの一つの原因として考えられます。角質層が形成するキメを細かく整えるとニキビができにくい皮膚が作られます。

■MicopellisのCorneo Careのポイント… ハードなピーリングや洗浄などを避け、角質を傷めず毛穴をしっかりとアプローチする洗浄法に変えます。角質を満たすウルオイローションと細胞間脂質を満たす保湿ジェルで皮膚の再生を早めます。

C

触るとザラザラとした手触りが感じられるニキビがあります。乾燥により柔軟性を失った皮膚や油分の多い化粧品の長期使用などで小さな角栓がたくさん作られる場合があります。皮脂は毛穴から分泌されますが、乾燥が進んだ皮膚では毛穴の淵に皮脂が馴染みやすく、角栓のしやすい環境となります。

■MicopellisのCorneo Careのポイント… 毛穴に油を残しやすい油分の多いクレンジングや保湿剤の使用を避け、保護膜のバランスを取るウルオイローションと細胞間脂質を満たす保湿ジェルで柔軟性のある皮膚を目指します。

D

血液やリンパの流れが悪く老廃物が溜まると深部から盛り上がる大きなニキビができる場合があります。耳下腺やあごのラインなど、むくみやすい部分にある大きなニキビは、首コリや歯の食いしばり、おでこや眉間にできているニキビにおいては脳疲労や眼精疲労が関係している場合もあります。このタイプのニキビは筋肉の凝りをほぐし、血液やリンパの流れに沿ってマッサージをすることで軽減します。

■MicopellisのCorneo Careのポイント… ミコペリスの基本的なケアと正しい使用方法で皮膚のバランスを整え、取り扱いサロンに通いむくみ改善の施術を受ける。或いはセルフマッサージのアドバイスを受け、老廃物の毒素排泄を促していくことをおすすめします。

ニキビの症例



ニキビ タイプ D のニキビ

使用以前

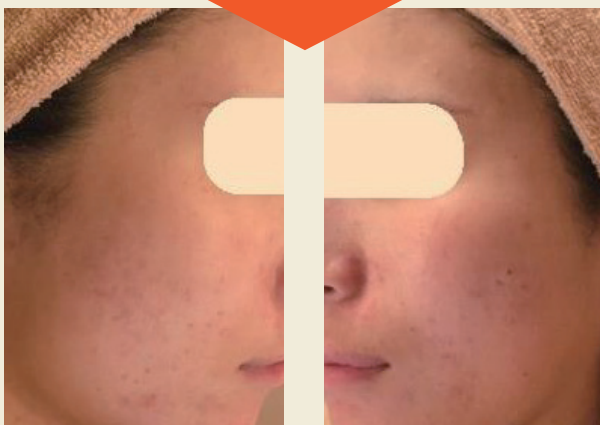
- ・幼少期よりアトピー性皮膚炎
- ・皮膚科にて月1回のケミカルピーリング
- ・内服：サプリメントビタミンB2.B6.E.D
- ・外用薬：ペピオゲルケットコナゾール
- ・某社ローション(エタノール、グリコール酸)を使用していた

※無断で複製、複製をお断りします。

2023.11.05
ミコペリスにて
コルネオケアを開始
約8ヶ月の経過

2022
11.23

2023
7.15



■ ニキビの変化と拡大スコープ観察により細かいキメの再生が確認できる

ニキビの症例

II

ニキビ
タイプ

BとDの混合ニキビ

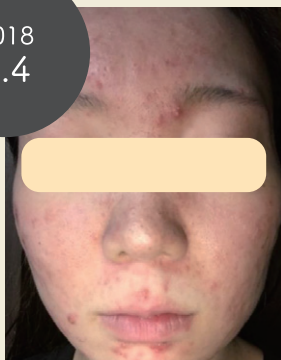
使用以前

- ・約2年間皮膚科にて
- ・内服：サプリメントビタミンB2,B6,E,D
- ・外用薬：ペピオゲル、ディフェリンゲル
- ・定期的にライトを当てていた

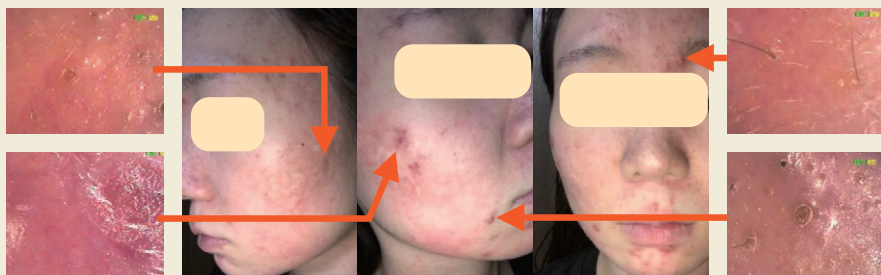
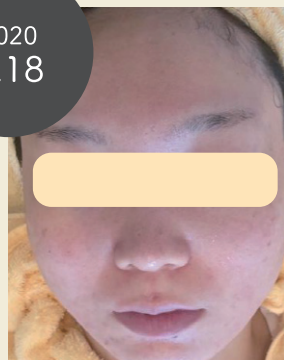
※無断で複写、複製をお断りします。

2018.07.04ミコペリスにてコルネオケアを開始約2年の経過

2018
7.4



2020
7.18



- 角質層から成り立つキメが失われ角栓、炎症が確認できる
- 血管がもろく腫れあがり流血もあった
- 約2年をかけて1進1退を繰り返しながら回復することができた
- 以後は、状態が悪化することは全くなかった

ニキビの症例



ニキビ タイプ A のニキビ

使用以前

・ニキビ用化粧品の使用

複数の皮膚科を受診したがなかなか改善されなかった

・外用薬：ビブラマイシン、ペビオゲル、ダラシンTゲル、デュアック配合ゲル、
ゼビアックスローション、バンデル軟膏、アクアチムクリーム

・内服：シナール配合錠、ツムラ十味敗毒、湯エキス顆粒など

※無断で複写、複製をお断りします。

2021.04 ミコペリスにてコルネオケアを開始約1ヶ月半の経過

使用前



使用后



背中



背中



飲み物が全て牛乳(一日500ml)毎日運動後のプロテインも飲んでた(一日1000~1500ml摂取)

■牛乳、プロテインをストップしてもらう

(これらのタンパク質の分子量は大きくアミノ酸までの分解が難しい)

過剰摂取により分解処理ができなかったものが皮膚から排出されニキビや皮膚炎の原因を作る)

■クレンジングによる毛穴洗浄や保湿の重要性を伝え、毎日首までMicopellisでコルネオケア

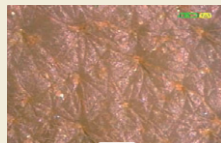
■ローションや保湿ジェルをつける時に耳下腺のむくみを首まで流すお手入れもアドバイス

■背中では風呂上がりにローションたっぷりしてビームジェルを全体に塗布

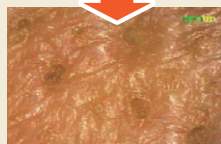
時々、たっぷりのジェルとローションを混ぜたもので家族にマッサージをしてもらった

現在はニキビもなくなり安定しているが、今でもMicopellisでの毛穴洗浄や保湿を続けている

画像から見るニキビの進行過程



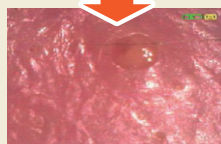
タ方の顔の皮膚を画像で写すとファンデーションが毛穴に集合しているのが分かる。



毎日の毛穴洗浄不足や皮脂分泌が過剰な皮膚では、角栓が作られやすくなる。



毛穴が塞がると毛包に皮脂が溜まり白ニキビが作られる。



毛穴に溜まった皮脂を栄養とする。
アクネ菌の増殖で炎症のある赤ニキビに進行する。



化膿して膿を持った黄ニキビ。



化膿が進むと隣の毛穴とつながり
更に大きなニキビへと進行する。



深い層でつながった膿は大きな傷口となり
ニキビ跡が作られる。

ニキビって
こんなふうに
大きくなるのね。



ニキビの栄養学

ビタミンC

● 皮脂の酸化を防ぐ。皮膚、粘膜を生成する

フルーツ類、大根、ブロッコリー

ビタミンB2

● 糖質・たんぱく質・脂質の代謝、エネルギー産生に関係する
● 酸化還元酵素の補酵素として働く。皮脂の分泌を正常に保つ

納豆、のり、わかめ、レバー

ビタミンB6

● 脂質の代謝

赤身肉、鶏肉、バナナ

ミネラル

● 皮膚の代謝を助ける、ホルモンバランスを整える

わかめ、しらす、めかぶ、

オススメレシピ

納豆に

刻みのり、乾燥わかめを包丁で刻んだもの、胡麻、付属のタレを半分、お酢を小さじ1入れふわふわになるまでかき混ぜ出来上がり。プラスでしらすや大根おろしなどを入れてもgood!! 抗酸化力が増し、皮脂の酸化を防ぐ。

ビタミンB群は水溶性なので、スープなど煮汁も食べられる調理法がおすすめ。

ビタミンCは水に流れ出る、熱に弱いので、そのまま食べるか、短時間の調理がおすすめ。

食べ過ぎ注意食材

・動物性乳製品(動物性由来プロテイン、牛乳など)

動物性タンパク質が体内に入ると、皮脂腺の機能を制御するホルモンが刺激され、皮脂分泌量が増える。(プロテインなどの加工された飲み物は牛乳や大豆からたんぱく質以外のものを取り除いてあるので、ダイレクトに体内に入ってくる。)

・脂っこい食べ物

油が多いので、皮脂過剰になりやすい。質の悪い皮脂が出来やすい。

・香辛料の効いた食べ物

刺激物であるため、血管拡張や過剰に活性させ皮脂腺に刺激を与える。

・甘い物

糖分を摂りすぎると、代謝されなかった余分な糖が血管中に流れ、質の悪い血液が皮膚に行き渡る。結果、質の悪い皮脂が作られたり、血行不良、代謝不良になり老廃物が溜まりやすくなる。溜まった老廃物は流れきれないため、皮膚表面に盛り上がってくる。

・カフェイン

利尿作用があるため、ビタミンB群やCを体から排泄してしまう。
コーヒーやエナジードリンクなどに多く含まれる。



CORNEOTHERAPY

ミコペリス化粧品
使用方法については ▶
こちらから



問い合わせ

シーズコスメ

cs-cosme39@po3.synapse.ne.jp