

今月の健康チェックポイント

Điểm lưu ý sức khỏe tháng này

大人になってもできるニキビの原因と対策

Nguyên nhân và biện pháp đối phó với mụn vẫn xuất hiện khi đã trưởng thành

ニキビ、いやですよ。ニキビは、思春期から出始めるニキビと、20代以降にできるニキビで呼び方が違います。思春期のニキビは、「思春期ニキビ」と呼ばれ、20代後半以降にできたニキビのことを「大人ニキビ」または「ふきでもの」と言います。

Mụn – thật là khó chịu phải không. Mụn được gọi tên khác nhau tùy theo độ tuổi xuất hiện: mụn bắt đầu xuất hiện từ tuổi dậy thì và mụn xuất hiện từ sau độ tuổi 20. Mụn ở tuổi dậy thì được gọi là “mụn tuổi dậy thì”, còn mụn xuất hiện từ cuối độ tuổi 20 trở đi được gọi là “mụn người lớn” hoặc “mụn nhọt”.

思春期のニキビは、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂の分泌が増えるために毛穴が詰まってしまうため、顎や鼻などTゾーンにできやすいです。このため、対策としてはこまめな洗顔で治療や予防ができます。一方、大人のニキビは、皮脂の分泌だけでなくメイクの洗い残し・過剰なスキンケアなども原因になり、頬や口周り・顎などにできやすくなります。また、大人ニキビの原因として、からだの内部に原因(ストレス・睡眠不足・ホルモンバランス・食生活の乱れ)がある場合もあります。

できればできてほしくないニキビ、ニキビの原因と対策についてお話しします。

Mụn tuổi dậy thì xảy ra do hoạt động của tuyến bã nhờn trở nên mạnh hơn, lượng bã nhờn tiết ra tăng lên làm lỗ chân lông bị tắc, vì vậy mụn dễ xuất hiện ở vùng chữ T như trán và mũi. Do đó, biện pháp đối phó là rửa mặt thường xuyên để điều trị và phòng ngừa.

Ngược lại, mụn ở người lớn không chỉ do bã nhờn tiết ra mà còn do việc tẩy trang không sạch, chăm sóc da quá mức... nên dễ xuất hiện ở má, quanh miệng và cằm. Ngoài ra, nguyên nhân mụn người lớn đôi khi còn xuất phát từ bên trong cơ thể (căng thẳng, thiếu ngủ, mất cân bằng nội tiết tố, chế độ ăn uống không điều độ).

Mụn là thứ mà ai cũng không muốn có. Dưới đây là phần nói về nguyên nhân và biện pháp đối phó với mụn.

1. ニキビができる原因 1. Nguyên nhân gây mụn

1) 思春期～20代前半の特徴

1) Đặc điểm từ tuổi dậy thì đến đầu độ tuổi 20

10代後半になると男性ホルモンや成長ホルモンの分泌が急激に活発になり、皮脂の分泌量が増加します。その増えた皮脂が毛穴に詰まることで、ニキビができてしまいます。ニキビができやすい場所は、皮脂が関係しているため、皮脂腺の多い「おでこ、眉間、鼻」などのTゾーンに多くできる傾向があります。

Khi bước vào cuối tuổi thiếu niên, sự tiết hormone nam và hormone tăng trưởng trở nên hoạt động mạnh mẽ, làm lượng bã nhờn tiết ra tăng lên. Lượng bã nhờn tăng này làm tắc lỗ chân lông, từ đó gây ra mụn. Những vị trí dễ bị mụn là những nơi liên quan nhiều đến bã nhờn, nên mụn thường xuất hiện nhiều ở vùng chữ T như “trán, giữa hai lông mày, mũi” – những nơi có nhiều tuyến bã nhờn.

2) 20代後半～30代の特徴

2) Đặc điểm từ cuối độ tuổi 20 đến 30

新陳代謝が徐々に低下してくるので、その影響で肌のターンオーバー(角質の生まれ変わり)がスムーズにいかなくなります。そうすると、溜まった古い角質によって毛穴の出口が塞がれ、皮脂が溜まります。それが吹き出物となり、皮膚の凸凹や炎症などを引き起こすのです。ふきでものができやすい場所は、頬やフェイスラインなどのUゾーンに多くできる傾向があります。皮脂分泌が活発なオイリー肌の方は、Tゾーンにもふきでものができやすいです。

Do quá trình trao đổi chất dần dần suy giảm, nên chu kỳ tái tạo da (sự thay mới của lớp sừng) không còn diễn ra trơn tru. Khi đó, lớp sừng cũ tích tụ làm bít miệng lỗ chân lông, khiến bã nhờn bị ứ đọng. Điều này dẫn đến mụn nhọt, gây ra tình trạng da sần sùi, viêm nhiễm. Những vị trí dễ bị mụn nhọt là vùng chữ U như má và đường viền khuôn mặt. Với những người có làn da dầu, mụn nhọt cũng dễ xuất hiện ở vùng chữ T do bã nhờn tiết ra nhiều.

3) 40代以降の特徴

3) Đặc điểm từ sau độ tuổi 40

40代以降のふきでもものには肌の乾燥が大きく関係しています。加齢とともに女性ホルモンの分泌が減少すると、肌のみずみずしさが失われ、肌表面の角質層が硬くなり、その硬い角質が毛穴の出口を塞ぐことで皮脂が詰まり、ふきでものができてしまうのです。ニキビができやすい場所は、乾燥しやすいUゾーンに多くできます。肌の乾燥が進むとカサつきやゴワつき、シワなども伴います。

Mụn nhọt sau tuổi 40 có liên quan lớn đến tình trạng da khô. Khi tuổi tác tăng lên, lượng hormone nữ giảm dần, khiến làn da mất đi độ ẩm tự nhiên, lớp sừng trên bề mặt da trở nên cứng hơn. Lớp sừng cứng này làm bít miệng lỗ chân lông, khiến bã nhờn bị tắc và gây ra mụn nhọt. Mụn dễ xuất hiện ở vùng chữ U – nơi da dễ bị khô. Khi da ngày càng khô, còn kèm theo các tình trạng như khô ráp, thô sần và nếp nhăn.

2. 部位別の原因と対策

2. Nguyên nhân và biện pháp theo từng vị trí

1) おでこ 1) Trán

洗顔料やシャンプーのすすぎ残しが肌に悪影響を与え、ニキビの原因になります。

対策としては、洗顔やシャンプーの後は洗顔料やシャンプーが残らないようにしっかり洗い流しましょう。前髪はおでこにかからないように上げておくと予防になります。

Cặn sữa rửa mặt hoặc dầu gội còn sót lại sẽ gây ảnh hưởng xấu đến da và trở thành nguyên nhân gây mụn.

Biện pháp đối phó là sau khi rửa mặt hoặc gội đầu, hãy xả thật kỹ để không còn sót lại sữa rửa mặt hay dầu gội. Vén tóc mái lên, không để tóc che trán cũng giúp phòng ngừa.

2) 鼻 2) Mũi

鼻は毛穴が比較的大きく、古い皮脂やメイク汚れが残りやすい箇所なので、洗い残しがないように、丁寧なクレンジングと洗顔が大切になります。

毛穴詰まりが気になるときは、毛穴汚れを洗浄してくれる酵素洗顔で週に1～2回ケアすると予防になります。やりすぎは肌に負担がかかるので注意してください。

Mũi là vùng có lỗ chân lông tương đối lớn, dễ tích tụ bã nhờn cũ và cặn trang điểm, vì vậy cần tẩy trang và rửa mặt cẩn thận để tránh sót bả. Khi lo lắng về tình trạng tắc lỗ chân lông, chăm sóc bằng sữa rửa mặt enzyme 1-2 lần mỗi tuần sẽ giúp phòng ngừa. Tuy nhiên, cần lưu ý không làm quá nhiều vì sẽ gây gánh nặng cho da.

3) 頬・顎 3) Má・ cằm

頬や顎は乾燥しやすいため、保湿ができていないとニキビができてやすくなります。洗顔後や入浴後には保湿をしっかりしましょう。皮膚が薄い場所なので、ソフトタッチでケアしましょう。

Má và cằm là những vùng dễ bị khô, nên nếu không được dưỡng ẩm đầy đủ thì mụn dễ xuất hiện. Sau khi rửa mặt hoặc tắm xong, hãy dưỡng ẩm kỹ. Đây là vùng da mỏng nên cần chăm sóc nhẹ nhàng.

4) 口まわり 4) Quanh miệng

胃腸の不調が関係しているといわれています。暴飲暴食が続くと胃腸が疲れ、口まわりの皮膚が荒れやすくなるのです。なるべく胃腸に負担をかけない消化にやさしい食事を心がけ、冷たいものや食べすぎ・飲みすぎにも注意しましょう。

Được cho là có liên quan đến tình trạng của dạ dày và ruột. Khi tình trạng ăn uống quá độ kéo dài, hệ tiêu hóa bị mệt mỏi, khiến vùng da quanh miệng dễ bị thô ráp. Hãy cố gắng ăn những món dễ tiêu, ít gây gánh nặng cho dạ dày, đồng thời chú ý tránh đồ lạnh, ăn quá nhiều hoặc uống quá nhiều.

5) 背中 5) Lưng

背中は皮脂腺が多いため、しっかり洗わないと毛穴が詰まってニキビの原因になります。背中は見えないのでゴシゴシと洗ってしまいがちですが、荒く洗ってしまうと肌が荒れるため、石けんやボディソープの泡をクッションにして、なでるようにやさしく洗うことがポイントです。シャンプーやトリートメントが背中に残ることもふきでものの原因になるので、お風呂では髪→体の順番で洗い、しっかり洗い流しましょう。

Lưng có nhiều tuyến bã nhờn, nên nếu không rửa sạch kỹ thì lỗ chân lông sẽ bị tắc và gây mụn. Do khó nhìn thấy nên thường có xu hướng chà xát mạnh, nhưng rửa quá mạnh sẽ làm da bị tổn thương. Điểm quan trọng là tạo bọt xà phòng hoặc sữa

tắm làm lớp đệm và nhẹ nhàng rửa như vuốt ve. Việc dầu gội hay dầu xả còn sót lại trên lưng cũng là nguyên nhân gây mụn, vì vậy khi tắm hãy rửa theo thứ tự tóc → cơ thể và xả sạch kỹ.

6)首 6) Cổ

首にできるニキビは、生活習慣の乱れや、衣類による摩擦、紫外線ダメージ、シャンプーやコンディショナーのすすぎ残しなどが原因になります。お風呂でからだを洗う際は首のうしろや耳の後ろまでしっかり洗い、スキンケアをするときは顔と同時に首まで塗るのがおすすめです。

Mụn ở cổ có thể do thói quen sinh hoạt không điều độ, ma sát từ quần áo, tác hại của tia cực tím, hoặc do dầu gội, dầu xả chưa được xả sạch. Khi tắm, hãy rửa kỹ cả phía sau cổ và sau tai. Khi chăm sóc da, nên thoa sản phẩm không chỉ cho mặt mà cả vùng cổ cùng lúc.

3.日常生活での注意点

3. Những lưu ý trong sinh hoạt hằng ngày

- ・ニキビを無理やりつぶすのは跡になるので、つぶすことはやめてください。
- ・Không nên cố nặn mụn vì sẽ để lại vết thâm, hãy tránh nặn mụn.
- ・食事を見直しましょう。暴飲暴食、冷たい物を飲むなどは胃腸に負担がかかるので、消化が良くバランスの良い食事を心がけてください。アルコールも控えた方が良いでしょう。
- ・Hãy xem lại chế độ ăn uống. Việc ăn uống quá độ, uống nhiều đồ lạnh sẽ gây gánh nặng cho hệ tiêu hóa, vì vậy hãy chú ý ăn uống cân bằng và dễ tiêu. Cũng nên hạn chế rượu bia.
- ・タオルは清潔なものを使ってください。
- ・Hãy sử dụng khăn sạch.

・スキンケアに関しては、洗顔料やボディークリームは十分泡立て、泡で優しく洗いましょう。すすぎは十分に行い、保湿もしっかり行いましょう。

・Về chăm sóc da, hãy tạo bọt kỹ sữa rửa mặt và sữa tắm, rửa nhẹ nhàng bằng bọt. Rửa sạch đầy đủ và dưỡng ẩm kỹ.

・睡眠はしっかりととり、肌のダメージを回復させましょう。

・Hãy ngủ đủ giấc để phục hồi những tổn thương của da.

日々の対応で、ニキビを悪化させないようにしましょう。スキンケアや生活を見直しても治らずひどくなるような場合は、皮膚科受診をお勧めします。

早めの対策で、ニキビ知らずの肌を目指しましょう。

Hãy chú ý trong sinh hoạt hằng ngày để không làm mụn trở nên nặng hơn. Nếu dù đã xem lại việc chăm sóc da và lối sống mà mụn vẫn không khỏi và trở nên nghiêm trọng, bạn nên đi khám da liễu.

Hãy đối phó sớm để hướng tới làn da khỏe mạnh, không lo mụn.