



「ニキビとスキンケア」 関連資料リスト

吹田市立図書館発行
2024年3月

★ニキビと肌とスキンケア

K498	ミラクルハピネス♡素敵なかからだレッスン	宋美玄／監修	西東社 2023年
スキンケアや体形のこと、生理のことなど人に聞きづらいことも、カラーイラストやマンガなどで分かりやすく教えてくれます。悩みを持った3人の女の子が主人公のマンガを通して、読んだ人の悩みもきっと解決してくれます。			
595.5//オハ	お肌の教科書 シンプルケアで健康肌を手に入れる	橋本加代子／著	ライフサイエンス 出版 2020年
顔や首などに関連する敏感肌の症状のポイントや自分でできる対策が書いてあります。外側からできるスキンケア、体の内側からできるスキンケア、そしてこころのケアで肌もケアする方法が載っています。			
595.5//ケア	毛穴道 もう一生悩まない。	毛穴道研究会／著 亀山孝一郎／監修	講談社 2020年
そもそも毛穴ってなに？どうして毛穴はつまるの？ニキビができたならどうしたらいい？など毛穴に特化した内容が載っています。一度は抱える悩みの答えや対処方法なども載っています。			
595.5//スキ	スキンケアは洗顔が9割 肌が最高キレイになるCaoru式「超洗顔」法	Caoru／著	PHPエディターズ・グループ 2020年
洗顔をするとき、短時間でゴシゴシと洗っていませんか。洗顔したあとサッパリしすぎてつっぱった感じになりませんか。それ、洗い方が間違っているかもしれませんよ。肌のトラブルの原因や色々なトラブルを解決する洗顔方法を詳しく教えてくれます。			
595.5//メイ	MAKE UP THE DAY 毎日のトラブルに負けない、抜け感メイクルール	石田一帆／著	KADOKAWA 2021年
丁寧な抜け感メイクの仕方やスキンケアのルーティーン、日々のトラブルに著者が実際に行なっていることが書かれています。こんなオシャレな大人になりたい、が多数載っています。			

★アロマやハーブのある生活

499.87//カオ	香りを楽しむ特徴がわかるアロマ図鑑	アネルズあづき／著	ナツメ社 2023年
精油名と一緒に植物の写真、オススメの使い方、ブレンドのアドバイスなども載っているアロマの精油図鑑です。アロマセラピーのセルフマッサージ方法も書かれていますので、この一冊で基本的な知識を身に付けることができます。			
499.87//クス	薬に頼らないアロマ的セルフケアレシピ	小野江里子／著	ソシム 2021年
アロマを使った症状別のセルフケアのレシピが多数載っています。ニキビ・吹き出物や日焼けなどの肌の悩みから集中力の低下や貧血などの不調まで様々な症状に対応しています。			

617.6//ハブ	ハーブの癒し 毎日できるやさしいケア×基礎知識×知って楽しむハーブ&アロマ54	諏訪晴美／監修	翔泳社 2023年
朝・昼・晩に分けて、暮らしに寄り添うハーブの使い方の提案が書かれています。巻末には、ハーブショップで買やすい54種類の植物について、特徴やおすすめの使い方が載っています。			

★さらに詳しい皮膚とスキンケア

494.8//アタ	新しい皮膚の教科書 医学的に正しいケアと不調改善	豊田雅彦／著	池田書店 2022年
-----------	--	--------	---------------

皮膚のしくみや働き、肌の老化や不調のしくみ等、気になっていたけれど詳しく理解していなかったことがカラフルなイラストと一緒に簡単にまとめられていて読みやすいです。肌ケアや不調の対処法も載っていて、役立ちます。

576.7//ヒフ	皮膚をみる人たちのための化粧品知識	日本化粧品学会／編	南山堂 2022年
-----------	-----------------------------------	-----------	--------------

シャンプーや美容液、アイシャドウなどの化粧品の詳細な情報だけでなく、化粧の歴史なども載っています。皮膚や化粧品についてより専門的に知りたい人におすすめです。

595//ブイ	部位別全身スキンケア大全	尾崎由美／監修 北澤秀子／監修	成美堂出版 2022年
---------	------------------------------	--------------------	----------------

顔だけでなく、体やネイル・ヘアの部位別のスキンケアについて載っています。写真やカラーイラストを使ってわかりやすく解説されています。

595.5//コロ	「コロナ老け知らず」女医の美肌習慣	石井美夏／著	双葉社 2022年
-----------	-----------------------------------	--------	--------------

「化粧水はほぼ水。オールインワンジェルの方がオススメ。」「顔ヨガよりも軽く口角をあげる。」など今まで定説だと思っていたことが全てひっくり返されるような内容です。

595.5//ワタ	「私に本当に合う化粧品」の選び方事典 乾燥・シミ・毛穴・ニキビ・シワを最短で解決!	小西さやか／著	主婦の友社 2022年
-----------	---	---------	----------------

スキンケアからベースメイク、ポイントメイクまで、肌トラブルに合わせた化粧品が載っています。「自分の肌悩み」にピンポイントで答えが載っているので、事典のように必要な所だけ読むこともできます。

★男の子のスキンケア

K367	13歳までに伝えたい男の子の心と体のこと マンガでよくわかる!	やまがたてるえ／著 藤井昌子/マンガ	かんき出版 2022年
------	---	-----------------------	----------------

大人になっていく中で、体も心も変わっていくことに不安になるかもしれません。思春期の変化についてマンガで書かれているので読みやすく、周りの大人や友達にも聞けなかった悩みを解消する手助けになる本です。

595//ヒフ	皮膚科専門医が教える メンズスキンケアパーフェクトガイド 男性に必要なスキンケアを基礎から解説	小林智子／著	法研 2020年
---------	---	--------	-------------

女性のスキンケアの本が多い中、本書は男性に特化したスキンケアの本です。基礎からしっかり書かれているので、スキンケア初心者にもオススメです。