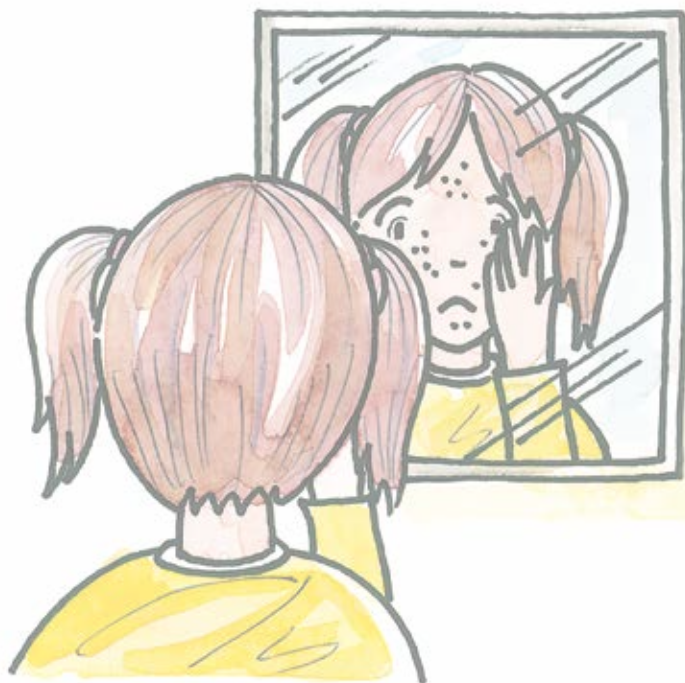


ニキビと上手に 付き合おう!!



愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

思春期になると、ニキビがでるようになります、人によって出方が違いますが、皆さんがニキビと上手に付き合っていけるように、このパンフレットをつくりました。ニキビのことをよく知って、悩みすぎないようにするためのヒントを見つけてください。

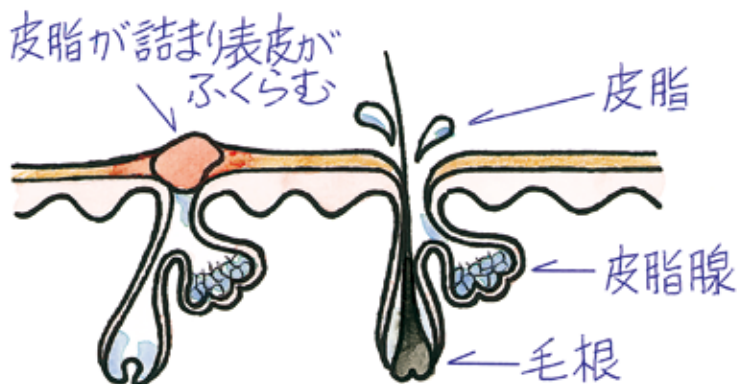
●皮膚の仕組み

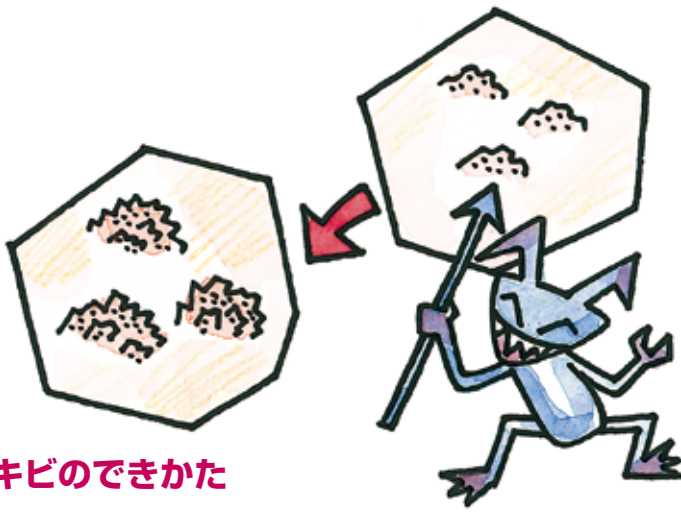
私たちの皮膚（ひふ）の表面は、汗と皮脂（＝皮膚のあぶら）が混じりあってできた皮脂膜（ひしまく）という薄い膜でおおわれています。この膜のおかげで、皮膚は乾燥などの外部の刺激から守られているのです。

最近、若い人たちの間でもスキンケアのことがよく話題になっているようですから、脂性肌（＝オイリースキン）とか、乾燥肌（＝ドライスキン）とかという言葉が聞かれたことがあるでしょう。

このような肌の性質は、皮脂の量に左右されています。皮脂は皮脂腺（ひしせん）でつくられ毛穴から出されていますが、その量には大きな個人差があるのです。

皮脂の量には個人差があるだけでなく、同じ人でも年齢によって大きく異なりますし、季節、食事、ストレス、月経によっても変動すると言われています。





●ニキビのできかた

1. ニキビのでき始め

思春期になると、男女ともに男性ホルモンが増えてきます。この男性ホルモンが引き金となって、つくられる皮脂の量も増えてきます。

すると毛穴では、たまった皮脂を栄養にしてニキビ菌＝アクネ桿（かん）菌が増えてきます。この菌が皮脂を脂肪酸という物質に変えていきます。

この脂肪酸の刺激により、毛穴の表面の角質層が厚くなって毛穴をふさぐため、ますます皮脂は毛穴につまってしまいます。

顔、上胸部、背中などには特に大型の皮脂腺があるので、ニキビがしやすいのです。

2. ニキビの初期

毛穴の出口がふさがっているのに、どんどん皮脂がつくられると、やがて毛穴に皮脂と角質からできた塊（かたまり）ができます。これを**コメド**といいます。

コメドが毛穴の中にとどまって毛穴が閉じたままのものは、外から黄白色にもり上がって見えるので、**白ニキビ**といいます。

コメドが押し上げられて毛穴が開くと外から、コメドの先が黒く見えるので、**黒ニキビ**といいます。

3. ニキビの悪化

ニキビの初期のケアがうまくいかないと、ニキビ菌が他の菌とともに炎症を引き起こします。外からは赤いぶつぶつに見えるため、**赤ニキビ**といいます。

この状態を放置して、さらに悪化すると、菌のはたらきで毛穴の壁が破壊され炎症が周囲にまで及んで、ニキビはさらに重症になってしまいます。

●ニキビがしやすいのは？

ニキビがしやすい人は皮脂腺の働きが活発で、より沢山の皮脂をつくりやすい体質を持っています。あなたの家族の中にニキビで悩んだ人がいたら、あなたも同じようにニキビになりやすい体質を受けついでいるかもしれません。

体質を変えるわけにはいきませんから不公平とうらみ過ぎず、同じ悩みを経験したはずの家族に相談してみるとよいでしょう。

また、女の子の場合は、月経前の2週間は、女性ホルモンのバランスの関係で皮脂の量が増えてニキビができやすくなります。





●ニキビを悪化させるのは？

ここでは、ニキビがができやすく悪化しやすい人のために、悪化させやすい原因を挙げてみました。悪化させないことは、ニキビと上手につき合うためにはとても大切なことです。

- ニキビを不潔な手でつぶしてしまうと、その傷からバイ菌が入って化膿することがあります。また、赤ニキビになってしまったものを無理につぶそうとすると、炎症物質を周りの皮膚に押しやり、さらに赤くはれることになります。
- 油性のクリームやファンデーション、整髪剤などの化粧品は、毛穴をふさぎニキビを悪化させます。
- 脂肪の多い食事や甘いものとり過ぎで皮脂の量が増えるのは事実です。でも、食事のことを気にし過ぎて、それがストレスにならないようにしましょう。ビタミンの豊富な緑黄色野菜を含め、バランスの良い食事をとるように心がければ十分です。
- ストレスや睡眠不足もニキビを悪化させると言われています。そもそもニキビのことで悩んでストレスになっていると感じたら、早めに病院を受診しましょう。

●ニキビの手当て

毛穴に皮脂がつまらないようにすることが、ニキビケアの基本になることが良く分かったでしょう？

ただ、「ニキビが全くできないようにするような方法はない。」ということも知っておいて下さい。思春期が過ぎると目立たなくなっていくのが普通ですから、焦り過ぎないようにしましょう。

一般的には、以下のような手当により、ニキビを悪化させずにコントロールすることができます。

1. スキンケア

洗顔は、ニキビケアの基本です。皮膚の皮脂を取り除くことにより、毛穴にたまった皮脂が出やすくなります。

夏は皮脂が多いので、低刺激でなおかつ脱脂力の強い石けんを使って、こまめに洗顔しましょう。冬は、皮膚がかさつきがちになりますから、特に目の周り、口の周り、頬などにはマイルドな石けんを使って皮脂を落とし過ぎないようにしましょう。

気をつけるのは季節の変化だけではありません、ニキビの人すべてがオイリースキンとは限らないのです。ドライスキンの場合でもニキビができることがあります。乾燥した皮膚は、それ以上水分を逃さないように皮脂膜をつくろうとします。その時、皮脂がうまく毛穴からでていかなければ、やはりニキビができます。このような場合は洗顔後に保湿効果の高い化粧水を使っておくといいでしょう。

いずれにしても、ある洗顔料が他の人には合っても、あなたに合うとは限りませんから、薬局などでサンプルをもらって試してみると良いでしょう。



2. 良くならなければ受診しましょう

5～10個以上のニキビができて、2週間以上消えない場合は受診してみましょう。どこを受診したらよいか困る場合は、かかりつけの小児科医に相談してみると良いでしょう。

洗顔料ひとつとってみても、いろいろ注意がいます。早い時期に、適切なアドバイスを受ければ、それだけ早くコントロールすることができるでしょう。

診察の結果、あなたの皮膚の状態に合ったスキンケアの方法を具体的に指示してもらっただけで、改善していく場合もあります。また、あなたにとってのニキビの悪化要因が何かをみつけてもらうことも助けになります。場合によっては、外用剤や抗生剤、ビタミン剤などの内服薬が処方されることもあるでしょう。

せっかく受診するのですから、数回の受診でよくならなくてもあきらめないで下さい、自分が不安に思っていることに耳を傾けてくださる先生なら、必ず上手なニキビの付き合い方を、あなたと一緒に見つけてくれるでしょう。一人で悩み過ぎないで、明るく根気よくスキンケアを続けていきましょう。

発行
愛媛県医師会
愛媛県小児科医会

〒790-8585松山市三番町4-5-3

☎089-943-7582

編集
愛媛県小児科医会
思春期パンフレット委員会