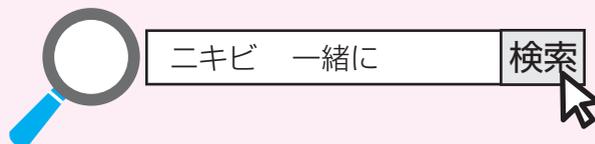


思春期ニキビから大人ニキビまでニキビ治療の総合情報サイト

ニキビ一緒に治そう Project

<https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>



病医院名

提供 **maruho** マルホ株式会社

5085605007

© MPR® Co. Ltd. 2020

2020年10月作成
A0408RY-MP

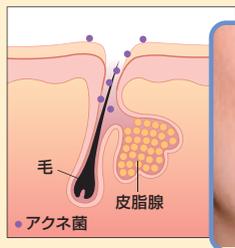
ニキビが できてしまったら

監修：虎の門病院皮膚科 部長 林 伸和 先生



ニキビにはどんな症状があるの？

ニキビ：尋常性痤瘡



健康な肌

皮脂腺では、皮脂が常につくられています。皮脂は、毛穴を通して分泌され、皮脂膜を形成して肌の表面を覆い、肌を健康な状態に保ちます。



① 面皰 (コメド)

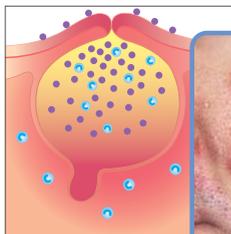
古い角質が詰まり、角栓ができて毛穴が閉塞したり、性ホルモンの分泌量が増加し、皮脂の分泌が多量になったりすると、皮脂が毛穴の中にたまって『面皰 (コメド)』ができます。

アクネ菌は、皮脂を好み酸素を嫌うため、発育に好都合な面皰 (コメド) の中で増殖します。



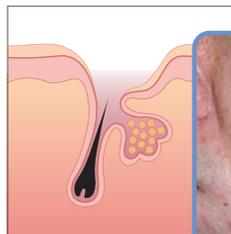
② 紅色丘疹 (赤ニキビ)・膿疱 (黄ニキビ)

毛穴の中で過剰に増殖したアクネ菌は、炎症を起こす物質をつくり出します。そして、炎症が起こると、ニキビは赤く盛り上がり『紅色丘疹 (赤ニキビ)』となったり、膿がたまって『膿疱 (黄ニキビ)』となります。



③ 硬結・嚢腫

さらに、炎症が拡大して進行すると、毛穴の壁が破壊され、皮下に膿のふくろができて『嚢腫』となったり、硬く盛り上がり『硬結』ができます。



④ ざ瘡瘢痕 (ニキビ痕)

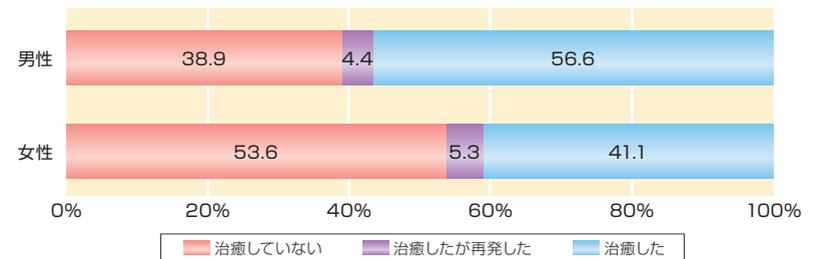
炎症の状態や程度によって、ニキビ周囲の皮膚組織が破壊されて欠損し、凸凹した『ざ瘡瘢痕 (ニキビ痕)』を形成します。

ニキビの発症年齢と増悪年齢

ニキビは日本人の95%以上が経験します。平均の発症年齢は、男性13.3歳、女性12.7歳であり、女性がやや早く発症します。10～20代のざ瘡有病率は、中学2、3年生で86.0%、87.3%と大きなピークを迎え、高校3年生で75.2%と小さなピークを迎えます。〈谷崎 英昭、ほか：日皮会誌 130(8)：1811-1819(2020)〉

20歳以上で思春期のざ瘡が継続している患者は、男性で約40%、女性で50%以上にのぼり、多くの方が思春期後ざ瘡へ移行していました。

思春期ざ瘡の経過



林 伸和、ほか：皮膚病診療 35(3)：314-318(2013)より引用改変

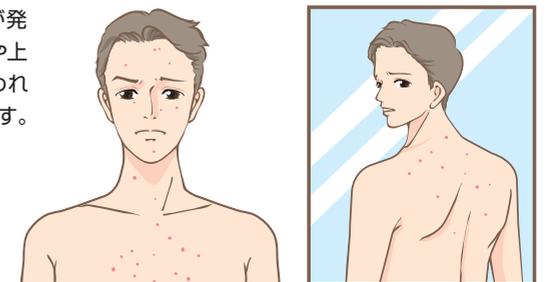
ニキビの悪化因子

ニキビは、毛穴に皮脂がたまってできます。思春期のニキビは、性ホルモンの働きが活発になり、皮脂の分泌が増加してできますが、ニキビには様々な悪化因子があります。



ニキビがしやすい部位

ニキビがしやすい部位は皮脂腺が発達している部位です。顔面、前胸部や上背部はニキビがしやすい部位といわれています。体のニキビも治療が可能です。医師へ相談してみましょう。



顔、前胸部

上背部

ニキビができたらどうしたらいい？

ニキビの治療

ニキビの治療には様々な方法があり、症状に応じて適切な治療が行われます。治療の効果が感じられるまでの期間には個人差があります。すぐに効果が出なくても悪化させてニキビ痕を残さないために、医師の指示通りに治療を続けましょう。

薬物治療

急性炎症期

● 面皰(コメド)が主体のとき

面皰(コメド)は、毛穴の閉塞と皮脂分泌が多量になり、皮脂が毛穴の中にたまることでできます。そのため、毛穴の閉塞を除去する薬剤が用いられます。

治療薬(ぬり薬)

- ・アダパレン/過酸化ベンゾイル配合剤
- ・アダパレン
- ・過酸化ベンゾイル

● 紅色丘疹(赤ニキビ)・膿疱(黄ニキビ)が主体のとき

紅色丘疹(赤ニキビ)・膿疱(黄ニキビ)は、毛穴の中で増加したアクネ菌が炎症を起こす物質をつくることでできます。そのため、アクネ菌の増殖を抑える薬剤や、炎症を抑える薬剤が用いられます。

治療薬(ぬり薬) ※中等症以上では抗菌薬(のみ薬)も使用します

- ・抗菌薬/過酸化ベンゾイル配合剤
- ・アダパレン/過酸化ベンゾイル配合剤
- ・過酸化ベンゾイル
- ・アダパレン
- ・抗菌薬

寛解維持期

眼に見えない微小面皰(コメド)や面皰(コメド)を抑えることにより、紅色丘疹(赤ニキビ)や膿疱(黄ニキビ)をできにくくすることができます。面皰(コメド)の新生を抑える薬剤が用いられます。

治療薬(ぬり薬) ※寛解維持期には抗菌薬を中止します

- ・過酸化ベンゾイル
- ・アダパレン
- ・アダパレン/過酸化ベンゾイル配合剤

治療の目標と治療期間

ニキビ治療全体を通しての目標はニキビ痕を残さないことです。そのためには早期から適正な治療を行い、ニキビの再発をコントロールすることが大切です。

赤いニキビがなくなっても、面皰(コメド)があるため、再発を繰り返します。短期的ではなく長期的な治療が必要です。

治療の目標(期間別)

急性炎症期

- ・紅色丘疹(赤ニキビ)、膿疱(黄ニキビ)などの炎症を起こした皮疹を早期に改善すること
- ・新しくニキビができるのを防ぐこと

寛解維持期

- ・炎症後のニキビ痕を残さないこと
- ・新しくニキビができるのを防ぐこと

治療期間の目安



写真は林 伸和 : Aesthetic Dermatology 26(2) : 89-95 (2016) 図2より引用

ニキビ肌のスキンケア

ニキビをさわったり、つぶしたりすると、化膿してニキビ痕を残す原因になることがあります。洗顔や保湿などのスキンケアやお薬を塗るとき以外は、ニキビにふれないようにしましょう。

化粧品は、ニキビ肌用**ノンcomedジェニックテスト済み製品***を選びましょう。

* ノンcomedジェニックテスト済み製品とは…ニキビができにくいことを確認している製品

メイク落とし(クレンジング)

メイクによる毛穴の閉塞はニキビの悪化の原因になります。帰宅後は、すぐにメイクを落としましょう。

メイク落としには、クレンジングを使いましょう。力を加えずに指を軽く滑らせ、円を描くようにして、クレンジングとメイクをこすらず、やさしくなじませます。その後、やさしく洗い流しましょう。



口紅やアイメイクなどのポイントメイクは、専用のリムーバーであらかじめ落としておきます。

洗顔

洗顔によって、余分な皮脂と汚れ、古い角質を落とします。

洗顔は、朝晩1日2回が基本です。朝は眠っている間にたまった余分な皮脂を落とし、夜はメイク落としの後に、汗やほこりなどの汚れを落とすために洗顔をします。ゴシゴシ洗うなどの間違った洗顔法は、ニキビを悪化させますので、正しい洗顔法を身につけましょう。



洗顔料をしっかりと泡立てます。

泡でやさしく洗います。肌を強くこすらないようにします。

洗顔料が残らないよう、特に髪の毛の生え際などはよく洗い流します。

川端康浩：美肌の教科書、p.69、データハウス、2005(改変)

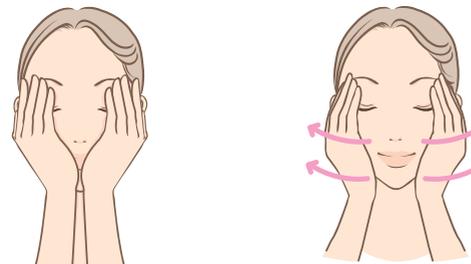
注意 スキンケアの際にはニキビをつぶさない！

保湿

大人のニキビでは、角層の保水機能が低下し、乾燥しやすくなっている場合があります。肌の状態に応じて保湿しましょう。

●化粧水

洗顔後は、特に水分が蒸発して乾燥します。化粧水を手のひらにとり、顔をやさしく押さえるようにして水分を肌になじませます。



●美容液・乳液・保湿剤

化粧水の後に、保湿効果の高いノンcomedジェニックテスト済みの美容液や乳液、保湿剤を使用しましょう。

紫外線に対するケア

ケミカルピーリングを受けている方やピーリング効果のある化粧品やお薬を使用している方は、日焼け止めを必ず使いましょう。また、スキンケアの基本として、日頃から紫外線に対するケアをしておきましょう。

日焼け止めには、「紫外線吸収剤」や「紫外線散乱剤」が配合されています。紫外線吸収剤を含むものに刺激感がある場合は、刺激の少ない散乱剤のみが配合された、下記のような記載のあるものを選びましょう。

- ・紫外線吸収剤フリー(無配合)
 - ・ノンケミカル
 - ・敏感肌用
- など



※実際のスキンケアの手順は、医師の指示に従いましょう。

ニキビを悪化させないライフスタイル

頭髪・衣服

自宅にいる間は、ひたいやあごに頭髪がふれないように、ヘアピンやヘアバンドで前髪を上げ、髪をまとめましょう。

衣服は、できるだけ肌触りがよく、あごにふれないものを選びましょう。



入浴・シャワー

毎日の入浴・シャワーで肌を清潔に保ちましょう。ニキビは、顔だけではなく胸元や背中にもできることがあります。

リンスやトリートメントなどが首元や背中に残らないように、洗髪後に顔や体を洗いましょう。



ニキビを悪化させないライフスタイルについて詳しく知りたい方は下記のWebサイトをご覧ください。

思春期ニキビから大人ニキビまでニキビ治療の総合情報サイト

ニキビ一緒に治そう Project

<https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>

Webサイト「ニキビ一緒に治そう Project」掲載内容の一例

- スキンケア & メイク & ライフスタイルについて
- コメドの知識
- ニキビクイズ

※掲載内容は随時更新します

ニキビ
一緒に治そう
Project



食事

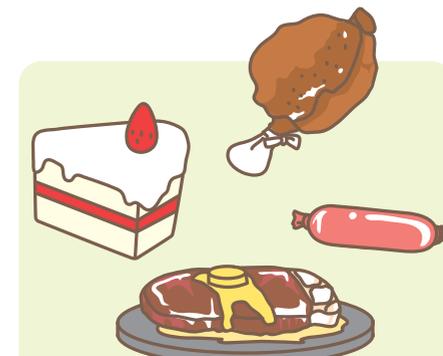
特定の食品がニキビを改善または悪化させるという根拠はありません。

1日3食の規則正しい食生活を心がけ、間食は避けましょう。

バランスのよい食事をしましょう。



ビタミンや食物繊維が豊富な緑黄色野菜



脂肪分を多く含む食品などは、控え目に!

睡眠

睡眠不足は体調不良の原因になり、ニキビの悪化につながりますので、十分な睡眠をとりましょう。



ストレス

ストレスや疲れをためないよう、趣味(音楽・映画鑑賞など)や適度な運動、自分なりのリラックス法でストレスの少ない生活を送りましょう。



ニキビ肌のメイク

ニキビがあっても、メイク禁止というわけではありません。
以下のポイントに気を付けて、ニキビを悪化させないメイクをしましょう。

<ポイント>

- ①毛穴をふさがらない
- ②ニキビを目立たなくする
- ③ベースメイクはニキビ肌用のノンcomedogenicテスト済み製品や油性成分の少ないものを使う

化粧下地

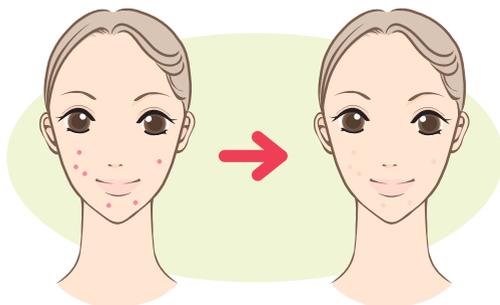
化粧下地を使用する場合は、油性成分を含まないものを選びましょう。日焼け止めを兼ねているものや、カラーコントロールを兼ねているものもあります。

カラーコントロール

補色を使うことで、ニキビを目立たなくすることができます。

赤ニキビが気になる場合は、グリーン系の化粧下地やフェイスパウダーを使用すると、周りの肌色と調和して目立たなくなります。

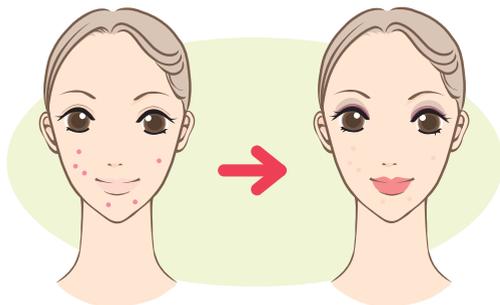
色素沈着が気になる場合は、イエロー系のものを使用すると、褐色調が目立たなくなります。



コンシーラーやカバー力の高いファンデーションを使うことは避けましょう。毛穴をふさいでしまい、ニキビを悪化させる原因になります。使用する際は、ノンcomedogenicテスト済み製品を選ぶようにしましょう。

ポイントメイク

アイメイク（アイシャドウ、アイライン、マスカラ、アイブロー）やリップメイクなどのポイントメイクによって、視線を目元や口元に集めて、ニキビから注意をそらします。



目元や唇にニキビはできないため、治療の妨げにはなりません。

ニキビQ&A

1. チョコレートやナッツ類はニキビを悪化させますか？

チョコレートを食べても、ニキビの症状に影響を及ぼさなかったという試験結果があります。これまでニキビの悪化と食べ物について、科学的に因果関係が証明されたものはありません。しかし、チョコレートやナッツに限らず、特定のものを食べた後で明らかに悪化していると思われる場合は、控えた方がよいでしょう。

2. ストレスとニキビの関係は？

ストレスは内分泌系を介して皮脂の分泌に影響すると考えられており、ニキビを悪化させる原因になります。ニキビで皮膚科を受診する患者さんの約30%が受験や就職、結婚などの生活上の変化をきっかけにニキビが発症・悪化しているという報告があります。また、80%近い患者さんが日常的なストレスの増大とニキビの発症や悪化との関係を自覚しています。

3. ニキビのできやすい体質は遺伝しますか？

ニキビのできやすい体質は遺伝することがあります。しかし、科学的に詳しくは実証されていません。皮脂腺の大きさや活動性は遺伝すると考えられており、過剰な皮脂分泌はニキビの原因のひとつになっています。ほとんどの人にニキビができることから、疫学的な研究は困難ですが、今後、遺伝子レベルの研究がなされれば明らかになると考えられます。

4. ニキビの治療はどれくらいの期間続ければよいのですか？

治療薬によって違います。抗菌薬（のみ薬）は、症状が強い時期（化膿した赤いニキビの数が多い場合）に飲みます。抗菌薬（ぬり薬）は、赤いニキビにぬりましょう。抗菌薬を使う期間は3ヵ月までを目安としますが、症状の程度によって異なります。アダバレン（ぬり薬）や過酸化ベンゾイル（ぬり薬）は、赤いニキビと赤いニキビができる前の段階（面ぼう）に有効です。赤いニキビが治った後も、面ぼうが残っているためアダバレン（ぬり薬）や過酸化ベンゾイル（ぬり薬）を継続的に使用しながら、日常生活の注意事項をよく守りましょう。

5. お薬はたくさん使うと早くよくなりますか？

決められた用法・用量で使っていれば出ない副作用が、お薬をたくさん使うことによっても出てくる場合があります。自分の判断で、勝手に使用量や回数を増やしてはいけません。必ず医師や薬剤師の指示通りに使用してください。