

にきびの原因

のもと皮膚科クリニック 野本 重敏

(2004年2月3日放送)

Q にきびの原因は？

A にきびというのは、毛穴のところ炎症を起こす病気です。まず、毛穴の中に皮脂と呼ばれるアブラが多量に分泌されることから始まります。それから毛穴の出口が塞がってしまい、アブラが充満して毛穴のところ膨れていきます。この状態をコメドといいまして、いわゆる白にきびとか黒にきびに相当します。高齢の方のにきびができることもあります。にきびに似ていても若い方のにきびとは違う病気のことが多いです。

Q アクネ菌とは？

A アクネ菌は、毛穴の中に潜んでいる菌で、にきびの原因の一つになります。皮膚のアブラの分泌が多くなると、アクネ菌が増殖して炎症を起こし、赤いにきびとなります。これがさらに進行すると、ウミがたまって、それが治ったあとににきび痕を残してしまいます。にきび痕をきれいに治すのは非常に難しいので、痕になる前に治すことが重要です。

Q 治療は？

A 皮膚のアブラの分泌を抑えることと、毛穴の詰まりをとることが重要です。薬による治療もありますが、その前に重要なことは、にきびを悪くする生活習慣を見直していくことです。軽いにきびならそれだけでよくなることもあります。

Q にきびを防ぐために自分でできることは？

A 洗顔はとても重要です。1日2回は石鹸で丁寧に洗ってください。にきびを強くこする必要はありません。女性の場合には、お化粧のしかたもとても重要です。オイルの入った化粧品は、毛穴を塞いでにきびを悪化させますので、なるべく使わないようにして下さい。ファンデーションも、リキ

ッドやクリームタイプのものよりは、パウダータイプのものを使われたほうがいいかと思います。お化粧品落としも同じことで、オイルクレンジングはできれば避けていただいたほうが良いでしょう。

Q 他にも考えられるにきびの悪化要因は？

A お化粧品以外にも、にきびを悪くする原因はたくさんあります。髪の毛が触れたり、頬杖をついたりするのも良くないことです。ピーナッツの食べ過ぎや、夜更かしをするのもよくありません。栄養のバランスのとれた食事をきちんととることも重要なことです。