

ニキビについて

1. ニキビとは

- (1) ニキビとは皮膚の炎症性の病気です。
- (2) 毛穴が皮脂や細菌等の相互作用で炎症を起こすことでできるため、皮脂が多く出る部分（顔や背中）にできやすいです。
- (2) 市販の洗顔料やニキビ対策商品（ピフナイト等）だけで改善できるイメージが定着していますが、症状によっては皮膚科に通う必要がある「皮膚炎」という病気の一つです。
- (3) しかし、皮膚科で行うのはできてしまったニキビに対処するものですから、重要なのは原因と対策を知って、ニキビをできにくくすることです。

2. ニキビの種類について

- (1) 最初に、大きく2つに分ける事ができます。

思春期のニキビ（軽く聞き流してください。）

- ・ 10代の方はいらっしやらないと思いますので、説明は簡単に終わらせませす。
- ・ 第二次性徴によるホルモンバランスの変化が原因のニキビです。
- ・ これは年齢と共にホルモンバランスが安定してくると、多くの場合自然に治まります。

大人のニキビ（ここからはちゃんと聞いてください）

- ・ 大人のニキビは様々な原因が重なってできるので、思春期のニキビと比べると厄介です。
- ・ 主な原因は、ストレスや乾燥と言われています。詳しくは後でお話しいたします。

- (2) 次に、ニキビの症状の段階で、4つに分ける事ができます。

白ニキビ

- ・ これはニキビの初期の段階です。
- ・ 毛穴の中に角質や皮脂が溜まっている状態で、毛穴が閉じたまま皮膚にポツポツができます。
- ・ 正常な皮膚の色と変わりません。この段階での早目のケアが重要です。

赤ニキビ

- ・ 白ニキビに細菌（アクネ菌）が繁殖して炎症を起こし、赤い発疹ができた状態です。アクネ菌は皮膚に常に存在する菌です
- ・ また、紫外線に当たると皮脂が酸化（脂が腐る）するので、白ニキビから

赤ニキビへと悪化します。

- ・ 汚れた手で触ると、雑菌によって更に悪化しますので潰さないでください。

黄ニキビ

- ・ 赤ニキビが更に悪化すると毛穴に膿が溜まり、腫れ上がった状態になります。
- ・ ここまで悪化すると、毛穴に溜まった皮脂や細菌が毛穴の壁を壊し、真皮まで傷付いてしまうため、炎症が治まった後もクレーターやシミのような跡が残ってしまいます。
- ・ 真皮が傷つきクレーターができてしまうと、完全に元通りにすることはできません。

黒ニキビ

- ・ 白ニキビの別バージョンです。
- ・ 毛穴が開いているために、皮脂と角質が酸化して黒くなり、点々と見える状態です。
- ・ 無理にとると、雑菌が入って化膿し、跡が残ります。地道にクレイパックで取り除きましょう。

3. 大人のニキビの原因と対策について

- (1) 先程お話しした「ストレスや乾燥」の他に、便秘や内臓の病気、体質や性格によっても出てきます。

ストレス

- ・ ストレスが掛かるとなぜ良くないか、ニキビに限らず肌のトラブルに共通することですので、ちょっと詳しくお話しします
 - a) ストレスが掛かると緊張状態になるために、血の巡りが悪くなります
 - b) 血の巡りが悪くなると、血の巡りを良くする効果のある強力な男性ホルモン（ジヒドロテストステロン）が多く分泌されます
 - c) この強力な男性ホルモンは、強烈に皮脂を分泌させる作用があります
 - d) 皮脂が強烈に分泌されることによって、細菌の餌である脂が大量に用意されるうえ、毛穴が詰まり、ニキビができる環境が整います。
 - e) ストレスは細菌に対する体の抵抗力を弱めるため、症状が悪化しやすくなります
- ・ ストレスは生きている限り必ずかかります。大切なのは溜め込まないこと、自分なりの解消方法を持つことです。

乾燥

- ・ 肌が乾燥して潤いがなくなると、肌の生まれ変わり（ターンオーバー）が乱れます。

- ・ ターンオーバーが乱れると角質が厚くなり、毛穴の出口が狭くなります。
- ・ そうすると皮脂が毛穴に溜まりやすくなるため、ニキビの原因となります。
- ・ 肌を乾燥させないよう、洗顔後の保湿を心がけましょう。

便秘

- ・ 便秘になると、それだけで体にストレスがかかります。
- ・ 便秘が長引くと、腸内環境が乱れ悪玉菌が増えます。この悪玉菌がタンパク質を分解して作り出す毒素（インドールやスカトール）が腸から吸収されて血液に入り込みます。
- ・ 血液に入った毒素が血管を通過して体中に廻ります。当然肌にも届きますので、ニキビや肌荒れの原因になります。
- ・ 更に便秘が長引くと毒素が肝臓に溜まり、肝臓にダメージを与えるため、全身の代謝機能を低下させます。
- ・ 便秘は軽く見られがちですが、体全体に様々な害を及ぼします。
- ・ 便秘の改善法
 - a) 無理なダイエットはしないこと
 - b) 食物繊維の多い食事をする事
参考：いも類・豆類・きのこ類・果物・野菜・海草に多く含まれます
 - c) ストレスを解消すること
参考：ストレスは便秘や下痢の原因にもなります
 - d) 運動
参考：運動は腸の動き（ぜん動運動）を活発にするうえ、ストレスの解消にもなります
 - e) お腹のマッサージ
参考：おへそを中心に、時計回りにグルグルと20回ほどやさしくマッサージしましょう。お腹を冷やさないように、手をすり合わせて暖めてから行います。

体質や性格

- ・ 皮脂が多い体質や内臓が弱い体質など、ニキビが出やすい体質は多くあります。
- ・ ストレスを感じやすい性格、発散できにくい性格の人もあります。
- ・ これらは持って生まれたものでもありますので、なかなか改善しにくいですが、日々の食生活や生活習慣、スキンケアでかなりの部分が補えますので、地道な努力を心がけましょう。

(2) 日常生活で気をつけること

正しい洗顔と保湿（一番のニキビ対策の基本です）

- ・ ニキビの原因である過剰な皮脂を取り除き、角質を厚くしないため、雑菌

を増やさないようにするためには絶対不可欠です。

- ・ ニキビができてしまった方は、洗顔料の選び方に、特に注意が必要です。
 - a) スクラブ入りは避けてください。刺激が強すぎるうえ、肌を傷付けてニキビを悪化させる恐れがあります
 - b) 弱酸性で、なるべく余計な添加物が入っていないものを選んでください。これはニキビでない方にも言えることですが、弱酸性の洗顔料を使うと雑菌が繁殖しにくくなります
- ・ すすぎとふき取りの際も、基本を守りましょう！
 - a) ゴシゴシするのは厳禁です（ニキビのある人もない人もです）
 - b) すすぎは時間を掛けて優しく念入りに！（3分くらいは時間を掛けます）

（3）食べ物で気を付けること

基本は「バランスの取れた食事を、規則正しく食べること」が大切です。

しかし、ニキビが出てしまっている方は、避けたほうが良い食べ物があります。

- ・ 甘い食べ物（砂糖はもちろん、果物の食べすぎにも気をつけましょう）
- ・ 脂っこい食べ物
 - a) 揚げ物や動物性脂肪を控え、魚介類を食べるようにしましょう
参考：魚の脂は血液の流れを良くし、ニキビ対策には効果が期待できません（DHA、EPA）
 - b) ナッツ類やスナック菓子も食べすぎに注意してください
- ・ 激辛料理
- ・ お酒
 - a) お酒はニキビの原因である糖分を多く含みます
 - b) 飲酒は、皮脂の分泌を抑えるビタミンB群を大量に消費します
 - c) 内臓、特に肝臓に負担をかけ、体に強いストレスが掛かります。お酒はホドホドに。。

ビタミンB群は皮脂の分泌を抑えます。ニキビのある人は動物性以外の食べ物やサプリメントで取り入れましょう。

- ・ B2：納豆、まいたけ
- ・ B6：マグロの赤身、かつお、さんま、サバ、バナナ、鶏のささみも良い
私を知っているのはこれくらいです。もっと詳しく知りたい人は安齋さんに聞いてください。

（4）ニキビのある人が、その他に気をつけると良いこと

枕カバーを毎日取り替えましょう。（柔らかい素材のものが良いです）

髪の毛が長い人は、寝るときにナイトキャップをかぶり、髪の毛が顔にかから

ないようにしましょう。日中も髪の毛をまとめて、顔にかからないようにすると良いです。

睡眠は重要な要素です。ニキビによって傷ついた肌の回復を早めるためには、できれば夜10時～2時の間は寝ている事が理想です。せめて夜12時までには寝るように心がけてください。

4. まとめ

(1) 結論を言いますと、基本はいつもと同じです。

体の外からできることは、「正しい洗顔・洗い流し・ふき取り・保湿」「紫外線対策」

体の中からできることは、「ストレスの解消」「質の良い睡眠を取る」「バランスの取れた食事を、規則正しく食べる」「タバコは吸わない」

(2) これに、ニキビを改善する対策をプラスすることです。

(3) きれいな肌を創るということは、健康な心身を創る事。肌は内臓の鏡とも言われています。地道な努力を続ける事が大切です。