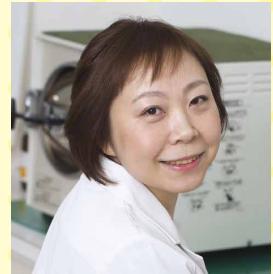


このコーナーでは、専門のドクターに健康に関する情報を聞き、読んで「効く」スクリになるようなお話をお届けいたします。

私が
お答え
します!

働く女性に多い大人のニキビ

仕事の忙しさによる不規則な生活のせいで顔にポツポツが…!
思春期でもないのに、やっぱりこれってニキビですか？



濱田皮膚科医院
美容皮膚科外来医師

中澤 有里 先生

そもそも、「ニキビって何？」

毛穴の中でアクネ菌が過剰繁殖し、炎症を起こしたもののです。しかし、アクネ菌は肌のバランスを整える常在菌で、実は本当のニキビの原因は毛穴が詰まること！だと言われています。

思春期ニキビと大人ニキビの違いってなんですか？

20～40代の女性に多くみられるHゾーン（頬、口の周り、アゴ）、首筋、デコルテの部位に一年中好発する大人ニキビ。大人ニキビの原因は、思春期ニキビとは異なります。思春期の場合、皮脂过多で毛穴が詰まるケースがほとんどですが、大人の場合は、①紫外線による活性酸素②乾燥によるバリア機能低下③偏食・ダイエット④睡眠不足⑤運動不足⑥喫煙⑦ストレスや疲れ⑧生理周期の影響⑨油分の多いコスメなどにより毛穴周囲の角質が肥厚し、毛穴の出口をふさがれてニキビができることが多いのです。これらの原因が何ヵ月、何年も積み重なり毛穴を詰まらせます。ビタミン剤を飲んだり、化粧品を変えたりしてもニキビが治らないのはこのため。まずは生活リズムを整え、ストレスケアをして免疫力を高め、その上で保湿に力をいれたスキンケアを行います。

皮膚科受診のタイミングは？

ニキビが膿んで痛む、生活習慣に気を付けていてもニキビを繰り返す、薬局で購入した市販薬で改善が難しいなどの場合は、

早目の皮膚科受診が必要です。2008年に毛穴の詰まりを改善させるディフエリンゲルが登場したことと、日本においても皮膚科でのニキビ治療は大きく変わりました。それでは、抗生剤の治療薬のみであつた頃に比べニキビは治る時代になりました。そして今年、塗化ベンゾイル含有製剤であるベビオゲルやデュアル配合ゲルも導入され、さらにニキビ治療の選択肢が広がつてきました。これにより、ニキビを早く治し、再発を防ぎ、ニキビ痕を残さないようにするお手伝いが出来るようになります。ニキビは慢性の病気であり、皮膚のターンオーバーには1ヶ月程度かかることから治療の効果を実感するためにはまず3ヶ月程度通院する必要があります。再発予防も含めると数年以上かかることも多く、あせらずじっくりと継続治療していくことが必要です。

ニキビ跡は消えますか？

ニキビ痕には大きく分けると①赤みが残るタイプ②茶色っぽいシミになるタイプ③難治ニキビにより毛穴が破壊された陥没タイプの3つがあります。①の場合、ビタミンCやE誘導体配合の化粧品が有効で、イオン導入器によるホームケアも効果的。②は炎症後色素沈着の状態になっているので、ホームビーリングで余分な角質を除去し肌の生まれ変わりを促すケアを。美白成分配合化粧品も効果的。③の場合は、スキンケアや皮膚科での治療では限界があり、美容外科でのフラクセルレーザー治療などが必要です。

お肌の健康と笑顔を守る

濱田皮膚科医院

大分市南鶴崎2丁目5番11号 ☎ 097-521-4144

診療時間：月～土 9:00～12:30、月～水・金 14:00～18:00

休診：木曜・土曜午後、日曜・祝日

<http://www.hamada-hifuka.jp>

