

赤ニキビができたときのスキンケア講座



① メイクを落とす

きれいな手で行いましょう。
ごしごしこすらずに優しく落としましょう。



② せっけんを泡立てる

泡だて用ネットなどで、片手一杯に逆さにしても
落ちないくらい弾力のある泡を作りましょう。



③ 泡を転がすように優しく洗う

たっぷりの泡を使い、肌への負担を少なくしましょう。

④ ぬるま湯で優しくすすぐ

ごしごしこすらないこと。
生え際や、あごから首までの部分は、
すすぎ残しをしやすいので注意しましょう。
温度は、32～35℃くらいが適温です。

⑤ タオルで優しく拭く

清潔なタオルで軽く押すようにして、水分を取ります。

⑥ ニキビの薬を塗る

化粧水や乳液、クリームの後に薬を塗ってください。
メイクや日焼け止めは、最後に行ってください。

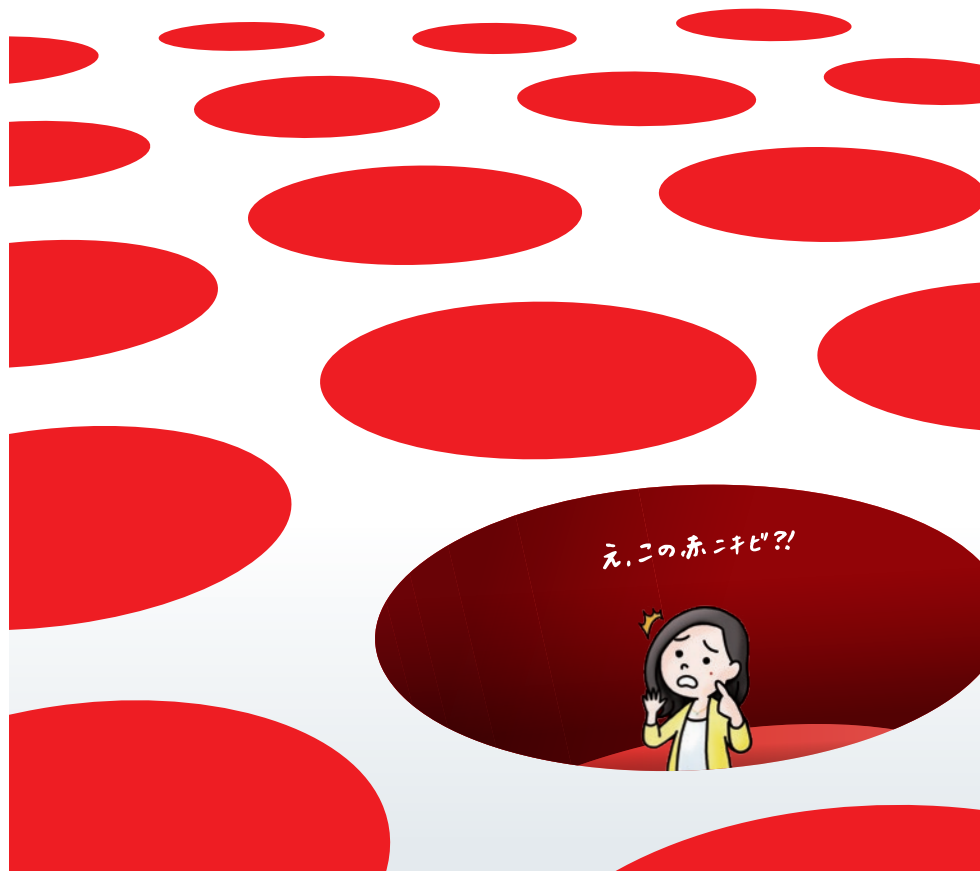
POINT

ニキビは自分で潰さないようにしましょう。

クレンジングや洗顔、保湿剤は、ニキビのできにくい組成(ノンcomedジェニックタイプ)や
低刺激のものを選びましょう。詳しくは医師に相談して下さい。

2020年1月作成 ACN272GT01

12個に1個の赤ニキビが
あとに残ってしまうかもしれません*。



赤ニキビは、1つでも皮膚科へご相談下さい。

炎症をおこしたニキビを3か月間観察したところ、12個に1個がアイスピック型の瘢痕に変化したという報告があります。
J Am Acad Dermatol. 2008 Apr;58(4):603-8.

監修：明和病院 皮膚科部長／にきびセンター長 黒川 一郎先生

提供：サンファーマ株式会社

1

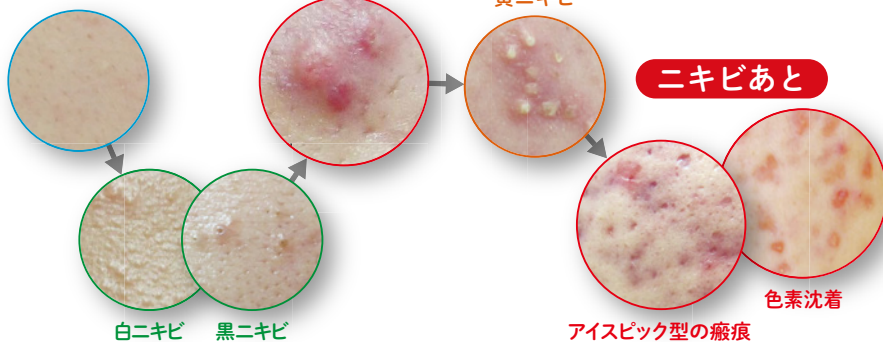
赤ニキビは「ニキビあと」になる可能性があります。

ニキビは時間がたつにつれ、色や形状が変化します。放っておくと、「ニキビあと（色素が沈着したり、はんこく癬痕が残ること）」ができる場合があります。

赤ニキビなどの炎症を起こしたニキビの経過を観察したところ、**約12個に1個がアイスピック型の癬痕（「ニキビあと」の一種）になったという報告¹⁾**があります。「ニキビあと」は一度できてしまうとなかなか消えません。

■ニキビの進行

目に見えないニキビ



2

「ニキビあと」は病院で予防できる可能性があります。

「ニキビあと」がある人とない人を比べた調査²⁾によると、「ニキビあと」がない人は「ニキビあと」がある人より、若い年齢の時に医療機関でニキビの治療を行っていることが分かりました。

さらに、**ニキビが進行する前に医療機関で治療を受ければ、「ニキビあと」を予防できる可能性がある**ことが分かってきました。

1) Do TT, et al.: J Am Acad Dermatol, 58(4):603-8, 2008
2) Hayashi N, et al.: J Dermatol, 42(7):690-6, 2015

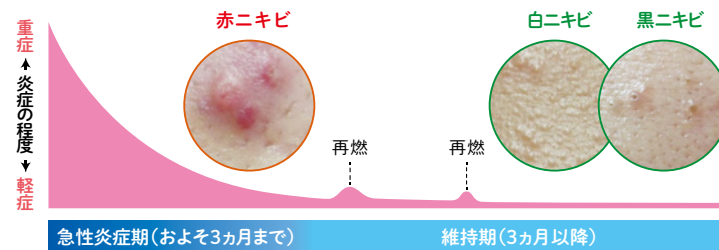
3

病院でのニキビの治療は3カ月を目途に行います。

赤ニキビの内部では、強い炎症が起こっています。皮膚科では、このようなニキビのある時期を「急性炎症期」と呼び、およそ3カ月間の集中的な治療を行います。

その後の「維持期」では、再燃を防ぐ治療を行いながら、ニキビのできにくい肌に整えていきます。

■ニキビ治療と炎症の程度（イメージ）



4

ニキビを取り巻く環境は大きく変化しています。

2008年から新しいニキビ治療薬が複数登場し、ニキビ治療は大きく変わってきました。ニキビを医療機関で治療する人は、いま増えてきています。

気になる症状があれば、早めに皮膚科医に相談しましょう。

■ニキビ治療に用いられる主な塗り薬

急性炎症期に使われるもの

- 強い酸化作用の成分と抗菌成分を合わせた薬
- 抗菌薬

急性炎症期・維持期に使われるもの

- 毛穴のつまりを抑える成分と強い酸化作用の成分を合わせた薬
- 強い酸化作用のある薬
- 毛穴のつまりを抑える薬

★それぞれの薬の使い方など詳細については、医師にご相談ください。