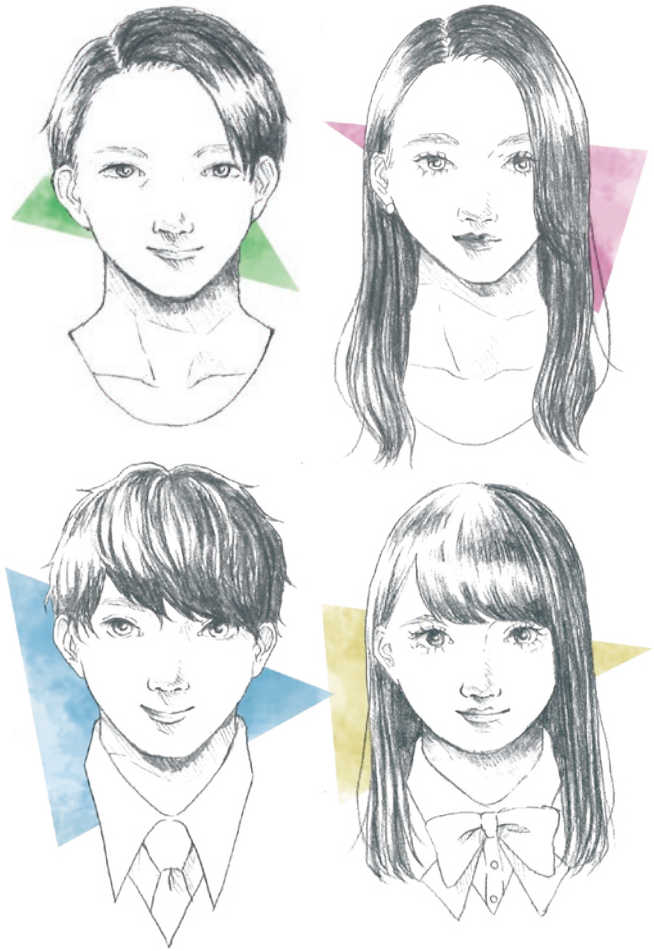
監修：にしむら皮フ科クリニック
理事長・院長　西村陽一先生
看護師長　　西村美和先生

デュアック配合ゲルをご使用されている方へ



すこやか肌を目指す

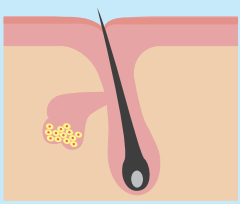
NiKiBi Care Guide Book

ニキビケアガイドブック

サンファーマ株式会社

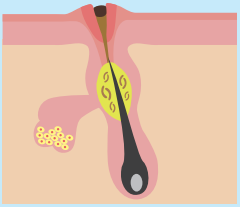
ニキビのでき方

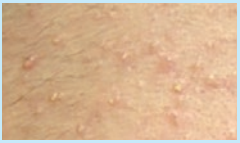
1 健康な皮膚



2 炎症が起きていないニキビ

コメド（面ぽう）
（白ニキビ・黒ニキビ）





毛穴がつまり、皮脂がたまり始めている状態。放っておくと、アクネ菌が増えて赤ニキビになる。
※目に見えないコメドもある

写真：にしむら皮フ科クリニック
理事長・院長　西村陽一先生ご提供

デュアック配合ゲルのはたらき

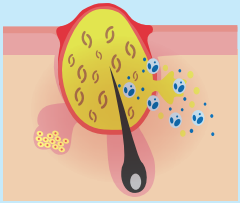
余分な角層をはがして毛穴のつまりをとる

3 炎症が起きたニキビ

赤ニキビ

アクネ菌が増えて、炎症の原因物質を出すことで、コメドが赤ニキビになる。

黄ニキビ



もっと皮脂がたまると黄ニキビになる。

4 ニキビあと

炎症後紅斑

皮脂のたまりがとれて腫れもないが、炎症とは違う赤みが残っている。

瘢痕（はんこん）

赤ニキビの炎症が原因でへこんだようなニキビあとになる。

「赤ニキビや黄ニキビのうち、約12個に1個が3ヵ月以内に瘢痕になる」と、アメリカの研究者が報告している。※

※Do TT et al.: J Am Acad Dermatol, 58(4):603-8, 2008

アクネ菌を減らす・赤みをとる

デュアック配合ゲルの作用と効果

Point

デュアック配合ゲルは、ニキビの原因にアプローチする
2つの有効成分「過酸化ベンゾイル」と
「クリンダマイシン」が配合されています。

デュアック配合ゲルのはたらき

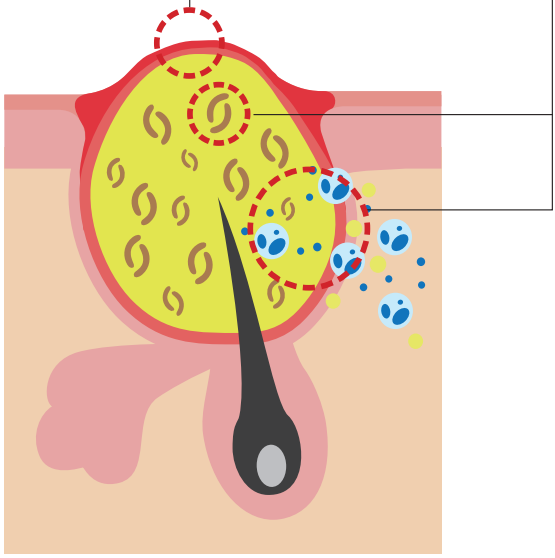
余分な角層をはがして毛穴のつまりをとる

過酸化ベンゾイル（BPO）

アクネ菌を減らす 赤みをとる

過酸化ベンゾイル（BPO）

クリンダマイシン



：アクネ菌　：白血球

：活性酸素　：遊離脂肪酸

デュアック配合ゲルの塗り方

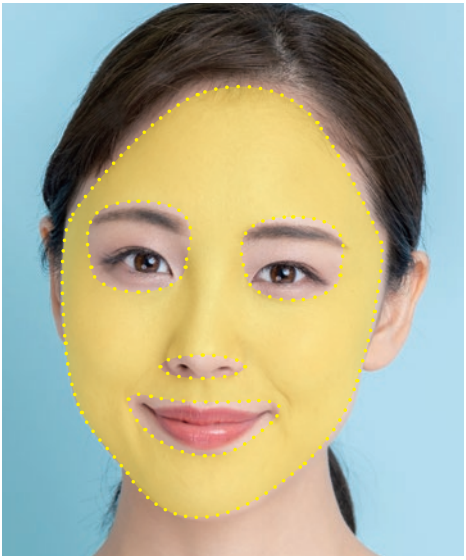
Point 塗る範囲や量は医師の指示に従いましょう。

塗る手順

1 洗顔料を泡立てて顔全体を優しく洗い、
柔らかいタオルで水分を吸い取ってください。

2 1日1回、患部に適量を塗ります。
※保湿が必要な場合、塗る順番、量は医師の指示に従いましょう。

この塗り方！ 顔全体に塗る場合



塗る量の目安

第2関節までの
長さ（約0.6g）

目に見えるニキビの周りにも、目に見えないニキビが残っている場合があります。
目に見えるニキビの治療が終わっても、ニキビの治療を継続しましょう。

口の中・眼の周囲・唇などの粘膜、切り傷やすり傷のある皮膚には塗らないでください。
（付いた場合はすぐに水で洗い流してください）※その他の注意事項は P.9 をご参照ください。

デュアック配合ゲルの塗り方

Point 塗る範囲や量は医師の指示に従いましょう。

顔の一部に塗る場合（例：おでこ）

塗る量の目安

第1関節の
1/4までの長さ
（約0.075ｇ）

目に見えるニキビの周りにも、目に見えないニキビが残っている場合があります。
目に見えるニキビの治療が終わっても、ニキビの治療を継続しましょう。

塗る手順

1 洗顔料を泡立てて顔全体を優しく洗い、
柔らかいタオルで水分を吸い取ってください。

2 1日1回、患部に適量を塗ります。
※保湿が必要な場合、塗る順番、量は医師の指示に従いましょう。

点状に塗る場合

塗る量の目安
患部に合わせて
適宜使用

白く残らないように
塗りましょう。

口の中・眼の周囲・唇などの粘膜、切り傷やすり傷のある皮膚には塗らないでください。
（付いた場合はすぐに水で洗い流してください）※その他の注意事項は P.9 をご参照ください。

デュアック配合ゲルの主な副作用

Point

このような症状があらわれたら、
医師に相談しましょう。

かゆみ・かぶれ

接触皮膚炎

カサカサ・ガサガサ

乾燥・皮膚剥脱

赤み

紅斑

かゆみ

そう痒症

※これらの写真は、一般的な症状で、デュアック配合ゲル使用によるものではありません。
写真：にしむら皮フ科クリニック　理事長・院長　西村陽一先生ご提供

塗りはじめに注意

使用開始から
・2～3週間は特に注意してください。
・1ヵ月ごろまではカサカサ・ガサガサや赤みが出ることがあります。

カサカサ・ガサガサや赤みを少なくするためのポイント

保湿剤の使用をおすすめします。

過度の日焼けは避けましょう。

デュアック配合ゲルご使用上の注意

Point

使用上の注意をよくお読みのうえ、
正しくお使いください。

塗布後には必ず手を洗ってください。

冷蔵庫（2～8℃）に保管してください。
※凍らせないでください。

退色の可能性があります。
付着しないように注意してください。

毛布など布製品
絨毯、家具

髪の毛・まゆ毛

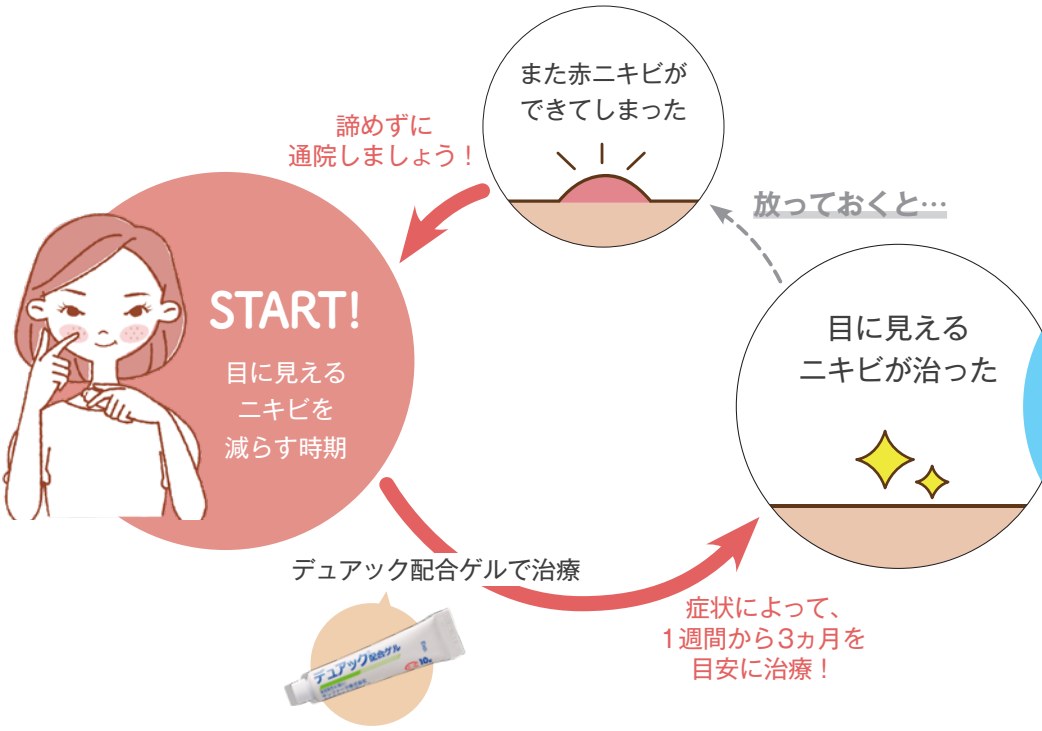
衣類

ニキビ治療をもっと知って、ニキビと上手に付き合おう

ニキビ治療はしっかり続けることが

赤ニキビ、コメド（面ぽう）といった、目に見えるニキビを治す

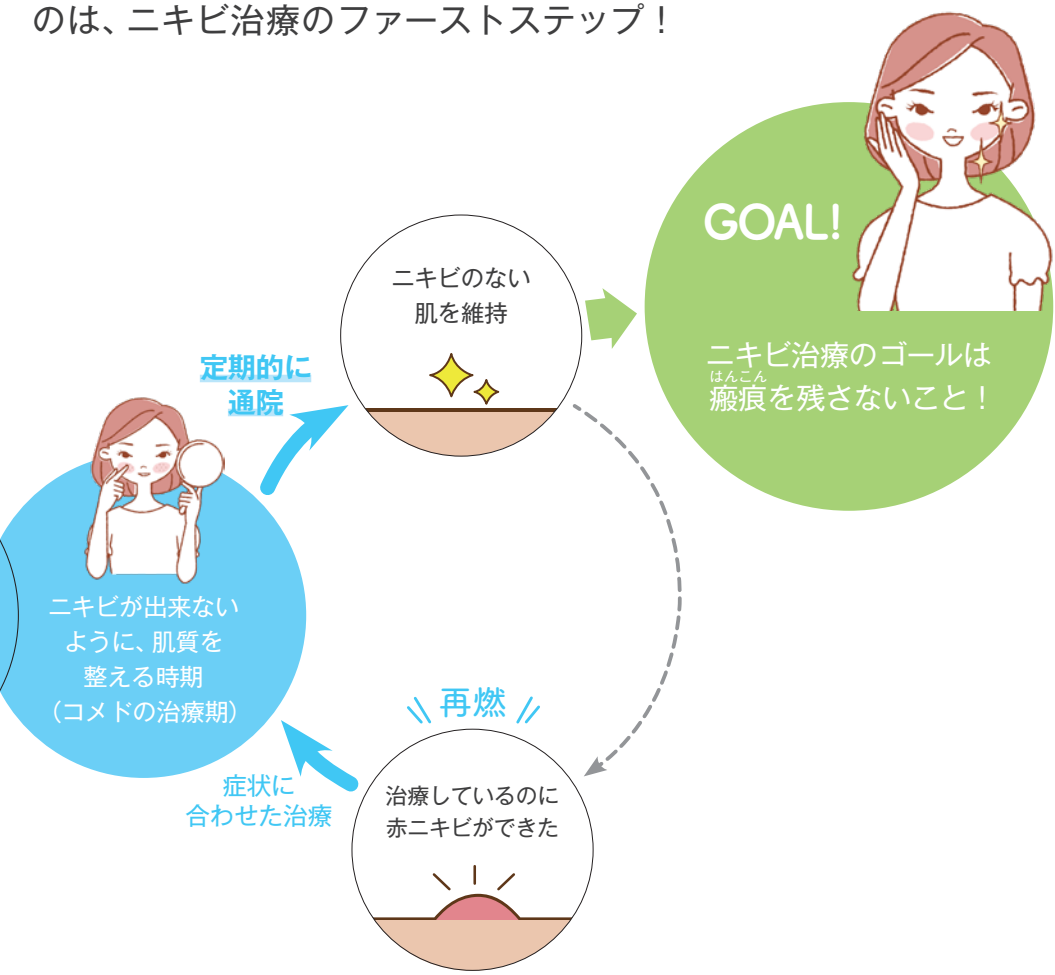
ニキビ治療のステップ（イメージ）



急性炎症期（およそ3ヵ月まで）

大切です

のは、ニキビ治療のファーストステップ！



維持期

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

ニキビ治療をもっと知って、ニキビと上手に付き合おう

洗顔は1日2回をおすすめします

ニキビができる理由

①皮脂の出る量が多すぎる。
②毛穴の中のアクネ菌が増えすぎる。

ステップ1 メイクを落とす

メイクをしている場合は、クレンジングでメイクを落とします。

Point 先にまぶたや唇などの濃いメイク部分を落とす

マスカラや口紅は、クレンジングをつけたコットンなどで拭き取ります。

Point ゴシゴシこすらないで優しく

顔全体になじませ、汚れが浮き出てきたら、ぬるま湯で洗い流します。

洗顔で余分な皮脂を落とし、毛穴のつまりをなくすことが、ニキビの予防と治療で大切です。

洗顔での水温は、32℃~35℃くらいが適しています。
・冷たいと皮脂や汚れが落ちにくくなります。
・熱いと必要以上に皮脂や角質を落としてしまいます。

オイルクレンジングでは悪化しません。
洗顔料にスクラブが入っていてもいなくても、ニキビの改善には影響しません。

予防と治療で大切なこと

洗顔で余分な皮脂を落として、毛穴のつまりをなくす。

ステップ 2　洗顔

「優しく洗う、優しくすすぐ、優しく拭く」がポイントです。

**1　顔をぬるま湯で
さっと洗う**

**2　清潔な手で
せっけんを泡立てる**

泡立て用のネットを使用すると、弾力のあるきめ細かい泡を簡単に作れます。

よく泡立てて、片手一杯に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**

皮脂が多いところはよく洗い、少ないところは洗いすぎに注意。

**4　顔の泡を
優しくすすぐ**

すすぎ残しに注意。

**5　タオルで
優しく拭く**

清潔なタオルで軽く押すように。

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

ニキビ治療をもっと知って、ニキビと上手に付き合おう

ニキビのQuestion

Q ニキビ治療は、どれぐらい長く続ける必要がありますか？

A ニキビは思春期から成人までによくみられます。
目に見えるニキビを治してもまた出てくる、長く続く病気です。
治療をし続けることが大切ですので、医師の指示に従い、
できるだけ長く治療を続けましょう。

Q ニキビの治療中は日焼けしすぎないように注意されました。ニキビと日焼けに何か関係がありますか？

A 日焼けしすぎると、おくすりによるピリピリやかゆみなどの
刺激を感じやすくなる場合があります。

・日差しの強い時は、帽子や日焼け止めなどを使いましょう。
・日焼け止めは、ノンコメドジェニックタイプで、使ってみて
ピリピリやかゆみなどの刺激がないものを選びましょう。

Q チョコレートやピーナッツを食べてもいいですか？

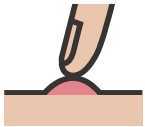
A 食べても問題ありません。

・特定の食べ物によってニキビが悪化することは科学的には
証明されていませんが、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

※食べてニキビが悪化した食べ物は食べる量を減らしてみましょう。

Q ニキビが気になります。自分でつぶしてもいいですか？

A 絶対にやってはいけません。



・ばい菌に感染したり、皮膚がまっ赤になる可能性があります。
・おくすりや化粧品による皮膚トラブルが起きやすくなります。
・治療の一部としてニキビの中身を出すことがありますが、
専門的な技術を持つ皮膚科の医師が行います。

Q メイクはしてもいいですか？

A 油分の少ないものを選べばOKです。でも厚塗りは避けましょう。

ニキビの上にクリームファンデーションやコンシーラーを塗るとき
○指の腹や綿棒で優しく触れるように塗る
×たたく、こする

※パウダーファンデーションを使うとき軽くはたく程度がオススメです。それでも目立つときポイントメイクやアクセサリーを目立たせて、相手の視線をニキビからそらすと良いです。

Q どのようにスキンケア化粧品や、メイクアップ化粧品を選べばよいですか？

A 「ノンコメドジェニックテスト済み」と表示がある化粧品を使ってみて、ピリピリやかゆみなどの刺激がないものを選びましょう。

クレンジング

・ファンデーションの濃さに合った洗浄力のあるクレンジングを選びましょう。
・アイメイク、口紅が濃い場合は、ポイントメイク用のリムーバーを使用しましょう。

洗顔料

・皮膚科で治療を受けている場合は、スクラブやピーリング成分（尿素、サリチル酸、AHAなど）を含むものは避ける方がよいことがあります。詳細は医師に相談してみましょう。

保湿剤（化粧水、乳液、クリームなど）

・皮膚科で処方された塗り薬と相性の悪い成分を含んでいることがあるので、詳細は医師に相談してみましょう。

この冊子で習ったことをふり返りましょう

・デュアック配合ゲルで治療できるニキビはどんなニキビですか？

目に見えないコメド、コメド、赤ニキビ、黄ニキビを治療できます。

・デュアック配合ゲルは、どのくらいの量を、どこに塗りますか？

５～７ページをよみ直して、医師の指導を振り返りましょう。

・デュアック配合ゲルは、どのような副作用がでると指導されましたか？
副作用がでたら、どうするように指導されましたか？

かぶれ、かゆみ、カサカサ、ガサガサ、赤みなどがあらわれることがあります。
このような症状があらわれたら医師に相談しましょう。

・デュアック配合ゲルを塗ったあとは、何をしますか？

塗った後には必ず手を洗い、デュアック配合ゲルを冷蔵庫にしまいましょう。
デュアック配合ゲルは服や布に付着すると、退色する可能性があります。

・赤ニキビが治ったあとは、ニキビの治療は続けますか？

ニキビができない肌を維持するために、できるだけ長く通院しましょう。
治療をやめてしまっても、ニキビができたらまた通院しましょう。

・洗顔は１日何回しますか？

ニキビ治療を解説した「NiKiBi Care Guide Book」が、こちらから動画でご覧いただけます。

ニキビのでき方、
デュアック配合ゲルの作用と効果・
塗り方・主な副作用・使用上の注意
（2～9ページ）

治療のこと、ニキビのことを
より深く理解しましょう
（10～15ページ）

医療施設名

サンファーマ株式会社

2020年8月作成
DCG352DE08