

医師と一緒に始めるニキビ治療

# 彼と彼女と ニキビ講座<sup>レッスン</sup>

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

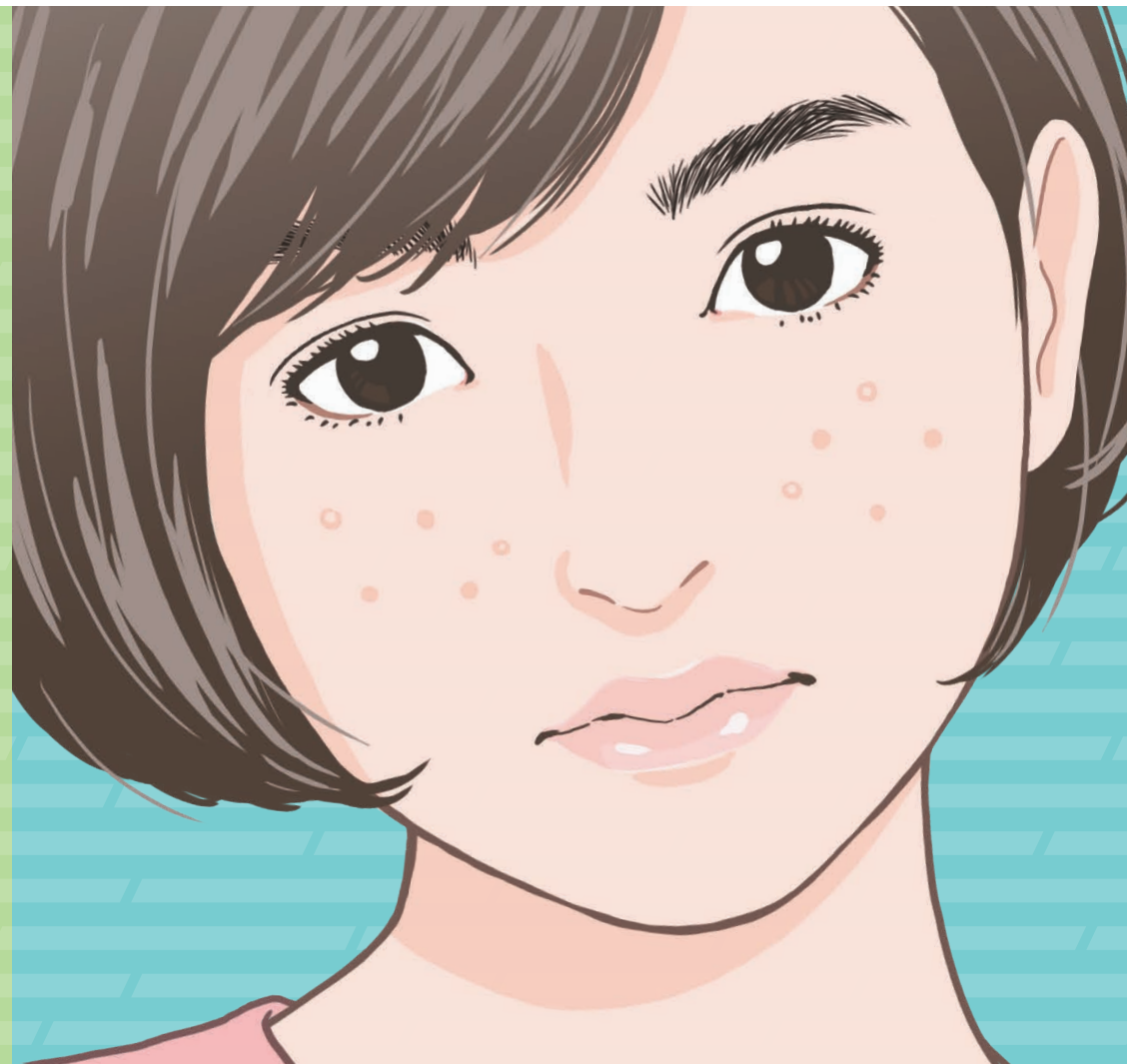
ニキビの気になることや分からないことは、  
まず皮膚科専門医に相談してみましょう。



医療機関名

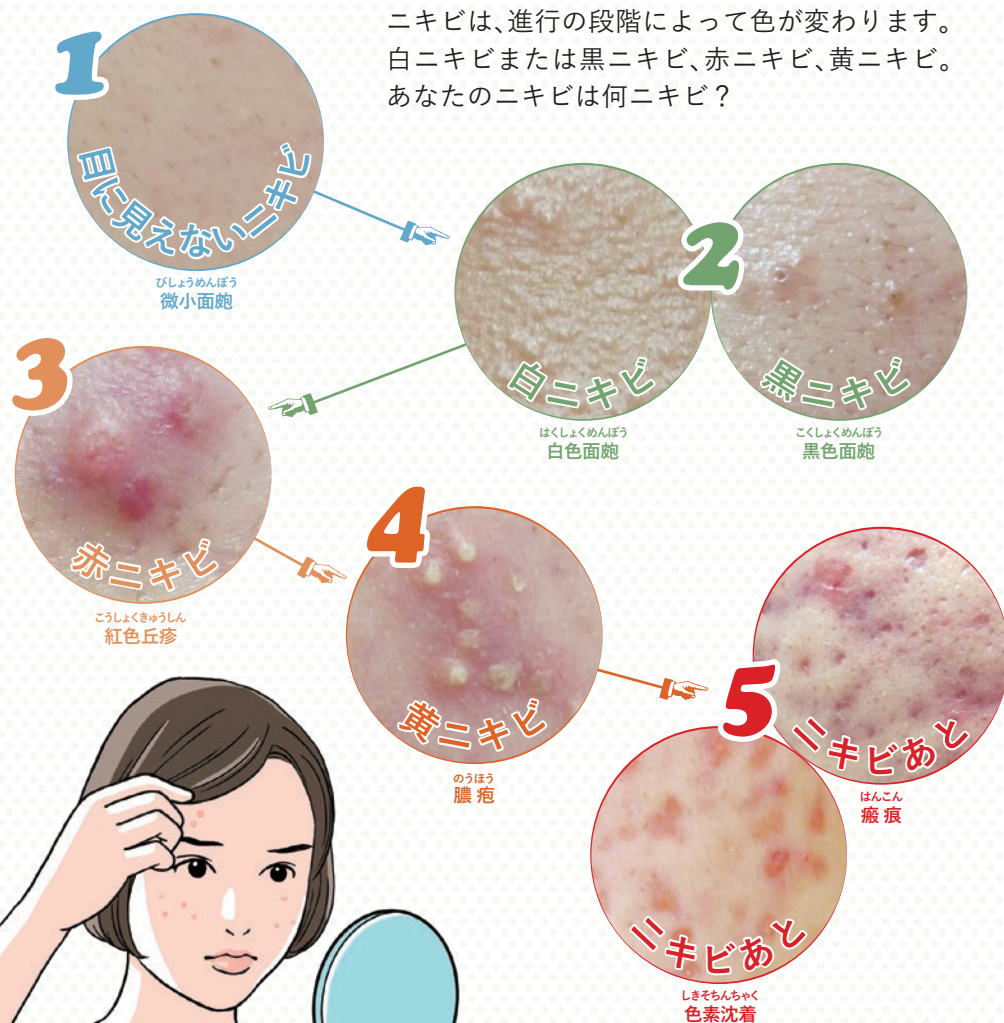
提供：サンファーマ株式会社

2021年11月改訂  
DCG183GT1Y



## Lesson 1

# ニキビは色で 進行度が分かる！



ニキビは、進行の段階によって色が変わります。  
白ニキビまたは黒ニキビ、赤ニキビ、黄ニキビ。  
あなたのニキビは何ニキビ？

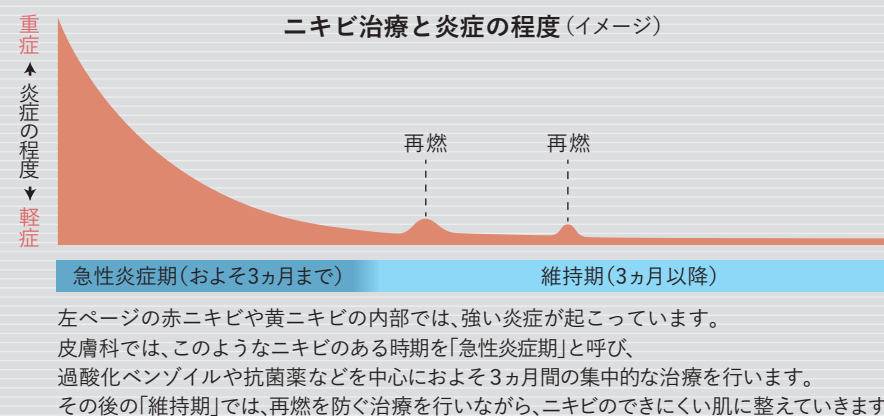
ニキビを放っておくと、最終的に  
「ニキビあと」と呼ばれる凸凹やシミが  
できることがあります。  
この「ニキビあと」は一度できてしまうと、  
なかなか消えません…。

## Lesson 2

# ニキビは皮膚科で 治療しよう！

「ニキビあと」がある人となない人を比べた調査※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。

※ Hayashi N, et.al.: J Dermatol, 42, 690-696, 2015



## 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

- 過酸化ベンゾイルと  
抗菌薬の配合薬  
ニキビの病態に深く関係している  
アクネ菌に対する抗菌作用や、炎症  
を鎮める作用、毛穴のつまりをとる  
作用があります。
- 抗菌薬  
アクネ菌に対する抗菌作用や、炎症  
を鎮める作用があります。塗り薬の  
他、飲み薬もあります。

### 急性炎症期・維持期に使われるもの

- アダパレン  
毛穴のつまりを抑え、皮脂がたまらないよ  
うにします。炎症を鎮める作用もあります。
- 過酸化ベンゾイル  
アクネ菌に対する抗菌作用や、炎症を鎮める  
作用があります。また、角質を剥がれやすく  
する作用により、毛穴のつまりをとります。
- アダパレンと  
過酸化ベンゾイルの配合薬  
アクネ菌に対する抗菌作用、炎症  
を鎮める作用、毛穴のつまりを抑  
える作用があります。

★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。



## Lesson 3

# スキンケアの 基本は正しい 洗顔から！

### Point

はじめに、顔にかかる髪はピンやヘアバンドなどで留めておきましょう。

### ★Start!

メイクを落とす

まず、濃いメイクを先に落とします。マスカラや口紅を、顔全体に広がらないよう、クレンジングをつけたコットンなどで拭き取ります。

ごしごしこすらないで優しく！

クレンジングを少し多めにとって、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。

### ★Start!

1

顔をぬるま湯で  
さっと洗う



### Finish!

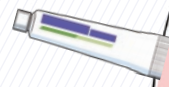
6

ニキビ用の  
塗り薬を塗る

### Finish!

6

化粧水や乳液、  
クリームなどの後に  
ニキビ用の  
塗り薬を塗る



ニキビは、皮脂が過剰に分泌していることや、毛穴の中でアクネ菌が異常に増えることなどによりできるといわれています。

したがって、ニキビの予防と治療には、毎日の洗顔で余分な皮脂を落とし、毛穴のつまりをなくすることが欠かせません。以下の順序で正しい洗顔を行きましょう。

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、簡単に泡を作ることができます。

よく泡立てて、片手一杯に弾力のある泡を作しましょう。逆さにしても落ちないくらいの弾力あるきめ細かい泡が理想です。

3

泡を転がすように  
優しく洗う

皮脂の分泌が多いのは、額や鼻筋、あご。逆に、頬は洗い過ぎないように。



4

顔の泡を  
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。



5

タオルで  
優しく拭く

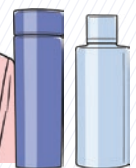
清潔なタオルで軽く押すようにして、水分を取ります。



### Point

すすぐ時のぬるま湯の温度は、32～35℃位が適温です。冷たすぎると汚れが落ちにくくなり、熱すぎると必要以上に皮脂や角質を落としてしまいます。

ニキビ用の薬を塗るタイミングは、化粧水を塗った後がお勧めです。日焼け止めやメイクは最後に行ってください。



## ニキビのQuestion

## Q1 顔を洗う回数は多ければ多いほどいいのかな？

朝と晩の1日2回が理想です。

1日の洗顔回数は、少なすぎても多すぎてもいけません。少ないと、汚れや余分な皮脂をきちんと取り除けません。多いと、肌の潤いに必要な油分までなくなってしまい、乾燥や肌荒れの原因になります。



## Q2 脂性肌なら、保湿は化粧水だけでいいですよね？

化粧水だけでは、肌が乾燥してしまいがちです。

肌からの水分蒸散を防ぐため、乳液やクリームなどを併用の方が良いです。先に塗ったものが肌になじんでから、次のものを塗るようにしてください。

## Q3 メイクはしてもいいの？

油分の少ないものを選べばOK。でも厚塗りは避けましょう。

パウダーファンデーションを、軽くはたく程度がお勧めです。ポイントメイクやアクセサリを強調することでニキビから視線をそらすようにするとよいでしょう。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時は、叩いたりこすったりせず、指の腹や綿棒で優しく触れるように塗ってください。

## Q4 市販のアイテムは、「ニキビ用」ならどれを選んでもいいの？

選び方には注意が必要です。

ニキビのできにくい組成(ノンcomedogenicタイプ)のもの、低刺激の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。



## Q5

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の関係があるの？

過度の日焼けは肌荒れやニキビ悪化を招きます。

特にアダパレンや過酸化ベンゾイルの使用中は、日焼けしやすくなっているので注意してください。日差しが強い時は、帽子や日焼け止めなどを使いましょう。日焼け止めは、低刺激のもの、ノンcomedogenicタイプのもので選びましょう。



## Q6

チョコレートやピーナッツは食べちゃダメ？

食べてはいけない食品はありません。

チョコレートやピーナッツのような油分の多いものを食べるとニキビができるイメージがありますが、科学的には証明されていません。バランスの良い食事を心がけましょう。

※自分の経験で「○○を食べるとニキビが悪化する」と思われるものについては、食べる量を減らしてみましょう。



## Q7

ニキビが気になります。自分でつぶしてもいい？

絶対にやってはいけません。

治療の一環でニキビの内容物を出す(「面皰圧出」<sup>めんぽうあしゅつ</sup>)といいますが、専門の知識・技術を持った医師が細心の注意を払って行います。自己流で(特に指で)ニキビを潰してしまうと、細菌感染や皮膚炎を招くだけでなく、薬や化粧品による刺激などのトラブルも起きやすくなるので、絶対に自分でニキビをつぶしてはいけません。

## Q8

わざわざ病院に行かなくても、市販の薬やニキビ用化粧品でニキビのケアはできるのでは？

病院の薬・処置とセルフケアには違いがあります。

病院で自分の症状に合った治療をすれば、早くニキビを治すことができます。また自己流のケアではかえってニキビを悪化させてしまうこともあります。正しいケアの方法を学ぶためにも、一度皮膚科で診てもらいましょう。

## Q9

ニキビの治療は、いつから始めればいいのか？

気になる症状があれば早めに！

たとえ赤ニキビ1つでも、医師はきちんと診察・治療してくれます。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。治療が遅れたり、間違ったケアを続けたりしていると、ニキビが悪化するだけでなく、ニキビあとが残りやすくなります。