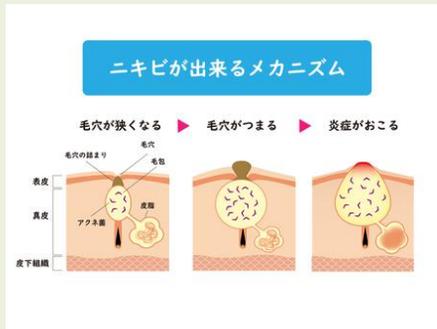


## “にきび” について

今日にはきびについてお話ししたいと思います。にきびは医学用語では尋常性ざそうといます。10-30歳代までの男女に多く、顔面、背部、胸部、背部などの脂の多い部位に好発します。発症因子としては、ホルモンバランス、皮脂、角化異常、*P. acnes*などの細菌感染が重要で、これに遺伝的要因、年齢、ストレス、化粧品などの外的因子が関与してきます。最近ではマスクの着用なども増悪因子となっているように思います。

なぜにきびができるかということ説明をします。まず、皮脂の分泌が過剰となり、下に示したように通常は開いているはずの毛穴の出口の角層をはがれにくくなり出口をふさぐようになると、白にきびとなります。そして常在菌である*P. acnes*がふさがれた毛穴の中で増え、炎症を引き起こし赤にきびとなります。



以上を理解していただくと、治療法としては、この出口をふさいでいる角質をはがしてあげることが重要になることが分かっていただけると思います。出口が詰まったままいくら抗生物質を外用しても炎症部には届きません。この詰まった角質をはがしてあげるのに有効なのが、過酸化ベンゾイルやアダパレンの外用となります。そして毛穴のつまりが解消されれば、抗生物質の外用も届きやすくなります。重症度に応じて抗生剤の内服をしていただくこともあります。

標準治療ができないあるいは標準治療が無効な場合、ケミカルピーリングもある程度の効果はあるといわれていますが、日本でも保険適用外となっており、実際イギリスではなかなか難しいかと思えます。

スキンケアとしては、1日2回優しく洗顔していただくことをお勧めします。ごしごしこする必要はありません。

しっかり泡立てて優しく洗ってください。またにきび肌の方でも保湿は必要です。にきび肌の方は一見肌が潤っているかのように見えますが、脂分は多くても水分は足りていないことも多い印象です。外用薬の副作用を軽減するためにも保湿は必要となってきます。洗顔後、低刺激でnon-comedogenic(毛穴を詰まらせない)化粧品で保湿をしてください。Non-comedogenicで探してみてください。

また、お化粧品や日焼け止めに関してですが、油性で毛穴を詰まらせるタイプの化粧品は避けるべきですが、non-comedogenicのものであれば使用しても構わないと思います。オイルクレンジングでにきびの個数が改善したという報告もあり、オイルクレンジングもメイク落としには一つの候補となると思います。

よくご質問があるビタミン A、ビタミン B2、ビタミン B6、ビタミン Eなどのビタミン薬内服についてですが、理論的にはビタミン A は毛包表皮の角化を、ビタミン B2 とビタミン B6 は皮脂分泌を、ビタミン E は過酸化脂質を抑制すると考えられてはいますが、まだ有効性であるというデータがないため、ガイドラインではビタミン薬内服を推奨する十分な根拠はないということになっています。

また、特定の食べ物を避けるべきかという質問もよく聞かれますが、今のところチョコレートや砂糖を含め特定の食物とにきびの関係は明確ではないと結論付けされています。ご自身でこれを食べるといつもにきびが悪化するというものがあればもちろん避けていただくべきですが、一律に特定の食品を禁止することはしていません。極端な偏食は避け、バランスの良い食事をするようにしてください。

特ににきびに関してはネットには様々な情報があふれていますが、根拠のない情報も多いです。皮膚科学会が出している尋常性痤瘡治療ガイドライン 2017は一般の方でもアクセスできますし、皮膚科学会がさまざまなデータを検討した上で作成したものですので、ご興味のある方は一読されることをお勧めします。

[https://www.dermatol.or.jp/uploads/uploads/files/acne\\_guideline2017.pdf](https://www.dermatol.or.jp/uploads/uploads/files/acne_guideline2017.pdf)

ジャパングリーンメディカルセンター  
於保 麻紀 (おぼ まき)