教えてドクター

ニキビの悩みは対人関係や心にも影響 生活の質に関わる皮膚疾患です

あなたの子どもはニキビで悩んでいませんか？「思春期だから仕方がない」と思っているなら要注意。ニキビは、大人が思う以上に悩みの深い皮膚疾患です。適切なケアをしないと、ニキビあとが心に傷を残すケースも。正しい知識と治療法を皮膚科医に聞きました。

むやスキンクリニック
（豊中市新千里東町）
院長 撫養宗信先生

思春期の子どもは繊細 悩みを親に隠していることも

ニキビは、ほとんどの人が一度は経験したことのある、ごくありふれた慢性の皮膚疾患です。それだけに、間違った情報が、子どもたちの間のロコミやインターネット上に〝都市伝説〟のようにあふれています。

例えば「ニキビは不潔だからできるので、毛穴の奥までゴシゴシと洗って脂を落とせ」「ニキビはつぶすと早く治る」「市販の消毒薬でニキビ菌を消毒するとよい」など。

こうした誤ったニキビ対策を試して、悪化させてしまったり、あとを残してしまう子どもは少なくありません。

また、ニキビの発生時期が、自意識に目覚める年ごろと重なるため、親が思っている以上に、子どもにとって悩みが深刻な場合があります。

悩んでいることを恥ずかしいと思って隠していたり、中には治療したいのに言い出せない子も。

親が気持ちを汲み取って、適切にアドバイスすることも大切ですね。

敵（ニキビ）の正体を知って ニキビ退治の対策を立てよう

ニキビは、毛穴の出口に皮脂がつまることによって引き起こされます。

毛穴の出口がつまると皮脂が毛穴の中にたまり、ブツブツ（面ぽう）ができます。

すると、中でアクネ菌（ニキビ菌）が増殖し、毛穴の中から炎症が起きて赤く腫れます。

さらに炎症が広がって化膿（かのう）すると、毛穴のまわりの組織が壊されてしまい、元に戻らずにニキビあととして残ることがあります。

思春期の場合、男性ホルモンが活性化したり、女の子では男性ホルモンと女性ホルモンのバランスがくずれやすくなります。すると、毛穴の奥の皮脂腺から皮脂が過剰にあふれ出し、毛穴がつまりやすくなります。

また、ホルモンバランスがくずれやすい上に、睡眠不足やストレスが重なると、肌が生まれ変わるターンオーバーがうまく働かなくなります。これも、毛穴がつまる原因となります。

こういった原因が重なる思春期は、ニキビが慢性化しやすく、治るのにも時間がかかります。

ニキビの治療は保険適用（※）が可能 早めに皮膚科に相談を

残念ながら、ニキビあとができてしまった肌を元に戻すのは難しいです。そのため、ニキビケアでは、毛穴のつまりを取り除き、ニキビあとを残さないことが何よりも重要になります。

ニキビは皮膚科で治療することができます。ニキビあとを残さないためには、早期治療がカギです。意外と知られていませんが、ニキビは、医学的には「尋常性ざ瘡（じんじょうせいざそう）」という慢性の皮膚疾患なので、治療は保険適用が可能です。治療費が気になる時は、保険適用の範囲内で治療を受けたいと伝えましょう（※）。

皮膚科では、ニキビの種類や症状、肌質などに合わせて、毛穴を開きやすくして毛穴のつまりを取り除く塗り薬、アクネ菌などを殺菌する抗菌剤などが処方されます。

ニキビのために「学校へ行きたくない」「人に会いたくない」など精神的な苦痛を感じている場合も、皮膚科に相談を。ニキビを〝青春のシンボルだから〟と軽視せず、明るい気持ちで日常生活を送れるようサポートしてあげてください。

※治療法によっては、健康保険等が適用されない場合があります

規則正しい生活、食事も大切 予防には正しいスキンケアを

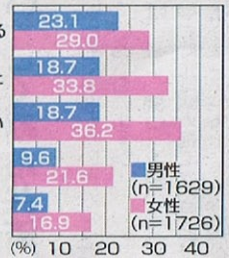
繰り返しニキビができ、大人になっても症状が続く人もいます。

ニキビができにくい肌質に改善するためには、ストレスを減らし、規則正しい生活やバランスのよい食生活を送ることが大切です。

また、皮脂を落とそうと洗いすぎて、肌に必要な水分や脂分を奪ってしまい、かえってニキビを悪化させることもあります。洗顔は1日2回、洗顔料をふんわり泡立てて、刺激を与えないよう、優しく丁寧にしましょう。

紫外線など外部刺激によっても悪化することがあるので、日焼け止めや保湿剤などのスキンケアは上手に活用を。その際は、敏感肌用や「ノンコメドジェニック」と表示されているものを使用するといいでしょう。

ニキビができたときの感情



対象：最近1年間にニキビの罹患経験のある12歳以上35歳以下の男女3355名
期間：2010年3月20日～23日
※株式会社アンテリオによるインターネット調査

取材協力／塩野義製薬株式会社、ガルデルマ株式会社