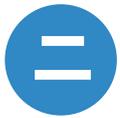


# ニキビについて

皮膚科



ニキビといえば思春期の代名詞に用いられるように 10 代から 20 代の若者の 8 割は経験していると言われ、馴染み深い皮膚疾患です。ニキビの正体は毛包や皮脂腺に生じる慢性の炎症で、その主役は皮脂の分泌と毛包内のアクネ菌です。アクネ菌はもともと毛包内に常在するもので、皮脂を好み皮脂の分泌の増加とともに増殖し、毛包の角化を促進して毛包をふさいでしまいます。この状態がいわゆる白ニキビで、毛包がふさがれると毛包内の皮脂が外に排出されないため、ますますアクネ菌が増えてしまいます。このアクネ菌は皮脂を分解して炎症を引き起こす物質を産生するため、毛包に腫れや膿を生じてくることになるのです。さらに潰したりすると外部の細菌も感染して化膿が進みます。

では、ニキビの予防や治療はどのようにしたら良いのでしょうか？

- ① 皮脂の分泌をコントロールする
- ② アクネ菌の増殖を防ぐ
- ③ 毛包内の角化を取り除くなどが考えられます。

具体的に挙げると①については生活習慣の見直しやビタミン剤ないし漢方の内服などを用います。②についてはアクネ菌に有効な抗生物質の内服や外用、③については洗顔やケミカルピーリングなどにより毛包の過剰な皮脂や角化を取り除き毛包の清潔を保つようにします（ケミカルピーリングとはグリコール酸などの薬品を用いて皮膚表層の角質を剥す治療のことです）。

①②③のポイントを押え、ニキビがどんな時に悪化するかを見極めて自己管理に結びつける努力が大切です。最近では 30 代でもニキビに悩まされる方が多くなっています。疲れやストレスなどの要因が引き金になっていることも少なくありません。治りにくいときは専門医のアドバイスを受けましょう。

梶山 理嘉



皮膚科・小児科  
**多摩ガーデンクリニック**  
東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

予約・お問い合わせ  
**042-357-3671**

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。