



今月のグレース Monthly Grace

ニキビ

4月から新しいニキビの薬が使えるようになりました。そこで、今回はニキビです。

どうしてできるか？ 古い角質がつまり毛穴の出口がふさがれ男性ホルモンの量が増え、その結果皮脂が増えます。comedoという皮脂の塊ができます①。comedoは皮膚表面が綺麗でも、皮膚の中で潜んでいる場合もあります。また、毛穴の中にはアクネ菌が常にいます。アクネ菌は、皮脂が好きで、酸素が嫌いです。毛穴がふさがった状態で皮脂が増えて酸素が入らない状態になるとアクネ菌はさらに増えてきます。アクネ菌が増えると炎症を起こし赤ニキビと言われる状態になります②。アクネ菌は皮膚の中で、色々な蛋白を放出します。その蛋白の影響で、皮膚の中の毛穴の壁を刺激して壊します。皮膚は盛り上がり膨らんだ状態になります③。更に炎症が進むと瘢痕という傷跡になります。



治療 ①comedoに対して：

- ・ベピオゲル：これが新しい薬です。過酸化(酸素と同じ状態で働く)させるために、アクネ菌を減らすことができます。さらに、皮膚表面の角質同士の結合を緩めて毛穴のつまりを良くします。
- ・ティフェリングル：毛穴の出口の硬くなるのを防ぎます。少しヒリヒリします。
- ・ピーリングも効果があります。・イオウカンフルローション：硫黄が入っているので乾燥します。

②赤ニキビ、③膨らんだニキビに対して：

- ・塗り薬：アクアチム、ダラシン※予防効果を兼ね①を併用する。 ・飲み薬：抗菌剤 多種あり。

③膨らんだニキビ：膿を出し、菌を酸素に触れさせる。

※ 漢方薬も効果があります。

※ 皮脂分泌抑制にビタミンB2とB6も一緒に内服。毛穴の硬くなるのを予防にはビタミンA、過酸化脂質予防にはビタミンEも大事ですが、ビタミンAとEは脂溶性のビタミンなので取り過ぎ注意が必要です。

注意する事：ニキビの患者さんは患者さんの89.2%もいじっていることが多いようです。またストレスでいじること。極力、いじらない、髪を上げる、ニキビの周りはお化粧薄く、お化粧道具もしっかり洗う。良く寝ること。皮脂の分泌を減らすために、動物性脂肪と糖質の過剰摂取を避ける。便秘も一緒に治療。

何よりも、メイクした場合必ずメイクを落として、しっかり洗顔することです。ただし、ゴシゴシは禁物です。