

「ニキビ」について

ニキビは、医学的には「尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）」と呼ばれる病気です。



90%以上の人が経験する身近な病気です。特に思春期にできることが多いため、「青春のシンボル」、「成長過程の一つ」というとらえ方をされがちですが、大人になってもできることがあります。

大人になるとできにくくなるために放っておいても良いと思う人もいるかもしれませんが、炎症がひどいと痕が残ることもあり、患者さんにとっては大きな苦痛となります。

ニキビとは？

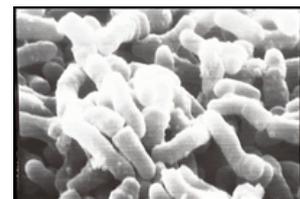
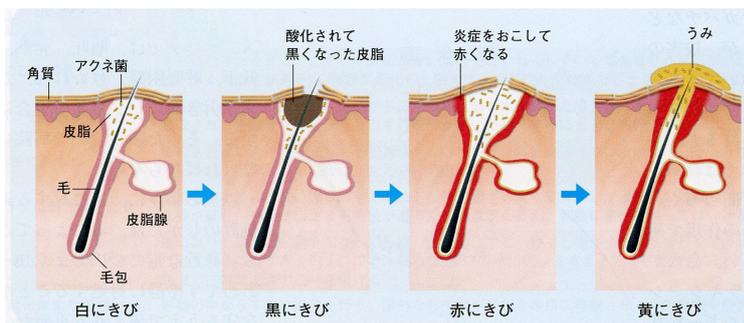
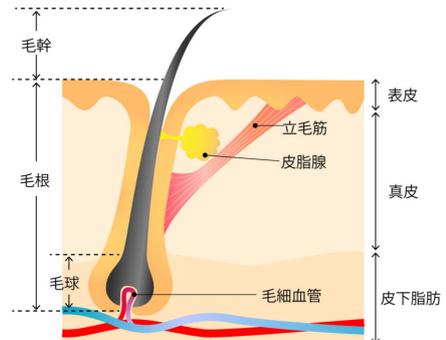
実はにきびは悪化するごとに色が変わり4段階に分けられます。「白ニキビ」「黒ニキビ」「赤ニキビ」「黄ニキビ」です。（図右）

皮膚の中には、皮脂を分泌する「皮脂腺」と呼ばれる器官があります。皮脂腺は「毛包」と呼ばれる器官と繋がり分泌された皮脂は乾燥などから皮膚を守るバリアとしての役割があります。中でもニキビに関係するのが「脂腺性毛包」です。顔や背中などにある毛包で、皮脂腺が大きく皮膚表面近くにある毛包で、皮脂腺が大きく皮膚表面近くに皮脂の出口を持っていることが特徴です。

ニキビ4種類のイメージ



皮脂が過剰に分泌されたり、毛包漏斗部の角化亢進により皮脂が毛包内に溜まった状態が「コメド」（「面皰（めんぼう）」）です。外側から見ると白い小さなできものに見えます。これが「白ニキビ（白色面皰）」の状態です。先端部が開口し、たまった皮脂が空気に触れると酸化され黒くなります。これが「黒ニキビ（黒色面皰）」です。ニキビは面皰を初発疹として次の段階で炎症が起きます。人間の体には「常在菌」と呼ばれる細菌が存在しています。その中でニキビの原因菌となるのは「アクネ菌」です。アクネ菌は毛包の中などに存在しており、皮脂をエサにして活動しています。このアクネ菌が毛包内に溜まったエサにして活発に増殖し炎症を起こします。この段階が「赤ニキビ」です。さらに悪化すると黄色い膿が出てきて「黄ニキビ」となります。



図（上）：
ニキビ菌（プロピオニバクテリウム アクネス）の走査電子顕微鏡写真

思春期のニキビと大人のニキビ

ニキビは、主に思春期にできるイメージがありますが、大人になってからもできることがあります。

思春期には、性ホルモンが活発に合成され全身に影響を及ぼします。その中でも「アンドロゲン」と呼ばれる男性ホルモンは、皮脂腺の働きを活発にし、皮脂の分泌量を増やします。この時できる過剰な皮脂により思春期のニキビができるのです。

そのために脂腺性毛包が集中している「Tゾーン」（額から鼻周りにかけての部分）（図上）や背中などにニキビができやすいのが特徴です。

一方、大人のニキビは乾燥が主な原因です。20代前半を過ぎると皮脂の分泌量が減り、皮膚が乾燥しやすくなります。乾燥すると角質が厚くなるので角質により皮脂の出口がふさがれます。これにより皮脂が排出されにくくなりニキビができるのです。特に乾燥しやすいのは、あごに沿った「Uゾーン」（図上）と呼ばれる部分で、大人のニキビはここにできやすいのです。



ニキビができたら・・・

無理に潰そうとすると皮膚が傷つき細菌が入り炎症がひどくなる恐れがあります。炎症は、表皮よりもさらに深い「真皮」の部分に影響を及ぼして炎症により真皮が破壊されれば、ニキビの痕（あと）が消えなくなることもあります（図右）。できれば「白ニキビ」のうちに対処することがすすめられます。



ニキビの治療は、これまでは、白ニキビの段階では、有効な治療方法がなく、炎症が生じた段階で、抗生物質の塗り薬や飲み薬を使うことが治療の中心でした。

最近になり、白ニキビに有効な塗り薬、アバタレン（「ディフェリン」）と過酸化ベンゾイル（「ベピオ」）を使うことが出来るようになりました。

アバタレンは、毛穴が角質でつまるのを改善する作用で白ニキビに対して効果があります。過酸化ベンゾイルには、その作用に加えて、ニキビ菌に対する抗菌作用もありますので、白ニキビ、赤ニキビの両方に効果を有します。これからのニキビの治療は、白ニキビの段階で治療を開始することが大切になります。



ニキビができないために・・・

ニキビができないための対策として重要なのは、洗顔です。余分な皮脂を落とすためによく泡だてた洗顔料で顔をやさしく洗いましょう。1日2回、朝晩に洗顔をして洗った後には忘れずに保湿をしましょう。

寝不足やストレスをためるとホルモンの分泌が乱れて皮脂の量が増えます。あるいは食生活が乱れると悪化すると言われています。結局、しっかりと睡眠をとり、バランスのよい食生活をする事など、基本的なことが大切です。

チョコレートなどの特定の食べ物を摂取したらニキビが悪化するというエビデンスはないので、根拠のない食事制限はしない。

図は、「身近な？」の科学<にきび> <Newton ニュートン>11、2019、大塚製薬 ホームページ、Skin Solution Clinicホームページ ら引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にお寄せ下さい。
これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）
電話：0745-65-2631