

ニキビは早めの治療を！ 根気よく、前向きな気持ちで 予防・改善に取り組もう

ドクターズコンテンツシリーズ #60

はじめに

ひとつできるだけでも憂鬱になるニキビ。男女年齢を問わず悩んでいる人が多い疾患です。間違ったスキンケアで悪化させている人も少なくありません。ニキビの治療は早く、根気よく、前向きな気持ちで取り組むことが大切です。ここでは、ニキビの原因やお手入れのコツについてお伝えします。



Doctor

いけがみ皮膚科

いけがみ みちこ

池上 美智子 先生

ニキビとは

ニキビは、過剰に分泌された皮脂や古い角質が毛穴に詰まることから始まります。この状態が面皰(コメド)です。

毛穴の奥にある毛包と呼ばれる部分に皮脂や汚れが詰まると、ニキビの原因となるアクネ菌がこれらを栄養源として繁殖します。アクネ菌はどんな毛穴にも存在する常在菌ですが、その数が増えると炎症を起こす物質を放出して、炎症反応を引き起こします。これがニキビの正体です。



ニキビの種類

ニキビは段階的に悪化するのが特徴です。それぞれの段階を見た目の色によって区分することができます。

白ニキビ

初期段階のニキビです。毛穴の出口がふさがれ、皮脂が詰まって白っぽく見えるため、白ニキビと呼ばれています。まだ炎症を起こしておらず、痛みやかゆみはありません。

黒ニキビ

たまった皮脂や汚れが毛穴を押し広げ、表面に顔を出したコメドが酸化して黒く変色した状態です。まだ炎症は起きていないものの、放っておくと症状が悪化しやすいので注意が必要です。

赤ニキビ

アクネ菌が繁殖して炎症を起こした状態です。患部がぶつくりと赤く盛り上がり、痛みやかゆみを伴う場合もあります。

黄ニキビ

赤ニキビがさらに悪化すると、黄色い膿をもった黄ニキビに発展します。ニキビがここまで進むと、ニキビ跡が残りやすくなります。

いかに早い段階で治療するかが重要

ニキビができれば早い段階で適切な治療をすることが大切です。「これくらいニキビで」とためらわず、早めに皮膚科を受診しましょう。



赤く腫れあがり、膿をもったニキビは、かなり悪化した段階です。この状態になってから「病院に行こう」と考える人が多いようですが、一般的な治療をしても治りにくかったり、ニキビが治っても肌に赤みや色素沈着が残ったりする可能性があります。

治療は焦らず根気よく続けよう

ニキビは1日、2日で良くなるものではなく、完治まで1年以上かかる場合もあります。違う医師に診てもらったからといって、画期的な新薬が処方されるわけではありません。したがって、ひとつの病院にじっくり腰を据えて、根気よく治療を続けていくことが大切です。

重症になればなるほど治療期間も長期化していくので、ニキビ跡を残さないためにも、早めに治療を始めましょう。一人だと長い道のりにめげてしまいそうになるかもしれませんが、医師と二人三脚で、焦らず、ゆっくりゴールを目指しましょう。



ストレスはニキビの大敵!楽観的な気持ちを持とう

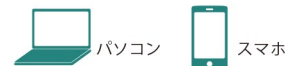
ストレスはニキビの大敵です。過度なストレスを感じると、交感神経と副交感神経のバランスが乱れ、過剰な皮脂分泌を促してニキビの発生につながってしまいます。ニキビができたことを気にしすぎると、それ自体がストレスとなって、ますます治りにくくなるので注意が必要です。そのうち治ると楽観的な気持ちを持つようにしましょう。

この他にも...

ドクターからの健康アドバイス「ドクターズコンテンツ」
サイトでは様々な症例をご紹介します。

- 思春期ニキビと大人ニキビ
- ニキビは「触らない、つぶさない」が鉄則
- 体の内と外の両方からアプローチすることが大切
など掲載中!

アイチケット広場



<https://park.paa.jp/>