



ニキビの予防と治療

ニキビは思春期のありふれた皮膚疾患で、成長過程の一つととらえられがちです。しかし、放置すると症状が悪化したり、ニキビ痕を残して、患者さんの大きな苦痛となります。正しい知識を身につけて、予防と早期治療を心がける必要があります。

その原因は、思春期の活発な性ホルモンの影響で、皮脂の分泌が増加し、毛穴の出口がつまることにあります。毛穴に皮脂がたまること(白ニキビ)で始まり、白ニキビの中でアクネ菌が増殖すると炎症を生じて赤ニキビとなって、ニキビ跡を残します。

赤ニキビの治療には、アクネ菌に効果のある抗菌薬内服や外用により、できるだけ速やかに炎症を取り除きます。炎症がなくなった後も、白ニキビが残っていると炎症を繰り返すため、白ニキビに対す治療の継続が必要です。白ニキビ治療薬としては、毛穴のつまりを軽減する外用薬が使用され、抗菌成分が混合されたものもあります。

予防には、ホルモンバランスを整えるよう、規則正しい生活とバランスの良い食事を心がけてください。チョコレートやピーナッツ、ケーキなどの食事制限はありません。洗顔は洗顔料を使って1日2回おこない、乾燥が気になる場合には保湿剤を併用します。ニキビを隠すために、ニキビの上にファンデーションやコンシーラーを塗り重ねることや、前髪を垂らしたり、マスクを常に着用することは避けます。

充実した青春時代を過ごせるよう、ニキビのほとんどない健康な肌をめざしましょう。