

# ニキビ

## (1) ニキビの原因

1. 思春期等などに皮脂の分泌がさかんになること。ただし、最近では20代、30代で初めてニキビが出てくる方も少なくありません。環境 ホルモンの影響や、食生活の西欧化が原因とも考えられます。(あぶら肌)。また睡眠不足が最大の発症・増悪因子であるという有力な説もあります。
2. 開大した毛穴が汗やホコリや化粧品などでつまり、皮脂がたまってゆくこと。(白ニキビ)
3. ニキビ菌が感染し、皮脂を不飽和脂肪酸にかえることによって炎症が起こること。(赤ニキビ)

## 4. ニキビダニ

## 5. カビ

## (2) ニキビを悪化させること

1. 便秘。生理不順。甘いものやチョコレートなどの刺激物を食べ過ぎること(ニキビができやすくなります)。
2. ニキビをつぶすこと(あとが残ります)。
3. 不規則な生活、ストレス。喫煙、ファンデーションやサンスクリーンなどの化粧(毛穴がつまりやすくなります)。
4. 偏食。昔ながらの和食のおかず(ニンジン、大根、ゴボウ、大豆、海藻類)を食べないことによる。

## (3) ニキビの治療

1. 皮脂をとり、殺菌力のある石鹸をつかうこと(ノブのセルニューソープやロレアルのエファクラシリーズなど)。
2. 毛穴のよごれを取るために、スポンジや海綿でやさしくブラッシングをすること(顔の毛は下向きに生えているので、ブラッシングは下から上へ)。
3. 皮脂の分泌をおさえる薬を内服すること(ビタミン B2、B6、L-システイン)。
4. ひどい時には抗生物質を内服すること(いろいろ種類があります)。
5. 毛穴のよごれをやわらかくする薬をぬること(サリチル酸製剤や尿素軟膏、ディフェリンゲル、プロアクティブ、ベピオゲル、デュアック配合ゲル)。
6. ニキビ菌を殺菌・抗菌できる薬をぬること。あるいはM-[Therapy](#)による殺菌(下記参照)。
7. ひどいニキビは皮膚科で内容物をきれいに処置をします。ひどいニキビを放置していると跡形がのこってしまいます。
8. カビに対する抗真菌剤内服治療。

## (4) 最後に

ニキビの原因は長期間続きます。少し良くなったからといって治療を中断せず、皮膚科医の指導のもとに根気強くがんばることがきれいに治す秘訣です。当院では、活性型ビタミン C ローション(60ml, 4320円)が抗酸化作用によりニキビの毛穴の赤味を取り、毛穴を引き締めてくれます。さらに、ニキビ跡の赤味と色素沈着に有効なビタミン E 誘導体とハイドロキノン外用剤も用意しております。また最近、シミやホクロ、赤ら顔、ニキビ痕、シワなどに対する高密度光治療(photo skin therapy)が注目されております。小生もこれら難治性皮膚疾患に対する治療手段の拡大のため当該機器(cutera 社製 LimeLight)を購入しました。ワンショット(1x3cm 大)3700円からで処置しております。2週間おきに5~10回ほどの照射が必要です。顔面の半分くらいならば1回1万4千円、頬のみで4800円くらいです。関心をお持ちの方は是非御来院

してみてください。また、最新の LED(発光ダイオード)治療機(Omnilux)(blue)はニキビ菌が産生するポルフィリンを破壊し、発生した活性酸素で殺菌し深いニキビにも有効という優れたものです。当院では予約制でM-Therapy(blue)1回、顔面全体10分間初回4500円~3500円、2回目以降3500円~2500円でお受けになります。週に1~2回で5回~10回で70~90%のニキビが減ります。また、ニキビ痕の修復や毛穴の目立ちには近赤外線照射が有効で、blueとredを同時に照射して行く方法もあります。さらに最近 cutera 社製 genesis(long pulsed YAG laser)を導入しました。ニキビ痕の赤味や凹凸に大変有効です。顔面全体で1回6000発で8700円ですが、面積によって変動し、最小2000発4800円からお受けしております。