

5月21日はニキビの日

「いつ(5)も、ニ(2)キビは、皮(1)膚科へ」と読む語呂合わせから来ているそうです。

最近ではニキビ治療薬も新しいものがたくさん出てきており今回は最近のニキビ治療、予防や改善方法などについてお話ししていこうと思います。



○ニキビはれっきとした病気、早めの治療で悪化を防ぐ

ニキビの始まりは「面皰(めんぽう)」と呼ばれる毛穴のつまり。

最初は小さなつまりだったものが、黒ニキビ(毛穴が開いた面皰)や白ニキビ(毛穴が閉じた面皰)、炎症が起こったニキビは腫れて赤くなり(赤ニキビ)、さらに化膿して(黄ニキビ)になることがあります。たかがニキビと放置せず、早めの治療が大切です。

○面皰に有効な薬が登場、大きく変わったニキビ治療

2000年代に入り、日本ではアダパレン、過酸化ベンゾイル(BPO)という「面皰に効く」外用剤が登場しました。それらはニキビの大元といえる面皰に作用して、毛穴のつまりを改善します。

BPOは殺菌作用もあることから、赤ニキビや黄ニキビにはBPOが、白ニキビや黒ニキビにはアダパレンが主に使われます。現在では抗菌薬とBPOの配合剤、アダパレンとBPOの配合剤も揃い、更に選択肢も

増えています。

気になる方は早めに皮膚科を受診して相談してみましょう。



ニキビの予防・改善法

ニキビを予防するには日々のスキンケアと規則正しい生活習慣を心がけると良いでしょう。

1

○バランスのよい食生活を

偏った食生活はニキビを引き起こす原因となります。脂質の代謝を促し、肌の調子を整えるビタミンB群やビタミンC、ミネラル群を積極的にとりながらバランスのよい食生活を心がけましょう。



○ストレスをためない

ストレスを抱えているとホルモンバランスが崩れることにつながります。おだやかな精神状態ですごせるようにストレスを上手に解消するようにしましょう。

○十分な睡眠をとろう

睡眠不足になると免疫力が低下して新陳代謝が遅れてしまい肌のターンオーバーが乱れます。しっかりと睡眠をとりましょう。



作成

ケンユウ女池上山薬局