

にきびは青春のシンボルと言われるように、青春時代にほとんどの人が経験する病気です。いつか治ると軽く考え、治療しないで重症になると、醜いにきび痕が残ることもあります。

男性ホルモンの影響で起きます。思春期には女性も男性ホルモンの比率が高くなり、顔だけでなく胸や背中に出ることもあります。皮脂の分泌の多い人や、精神的ストレスや睡眠不足が加わった時は、思春期を過ぎてでもできることもあります。チョコレートや脂っこい食物は関係ありません。にきびができる時、皮脂の分泌は異常に増えます。

## 皮膚の病気あれこれ

8

岩崎泰政

### にきび



イラスト・霜野美香

## 洗顔や薬で炎症防ごう

ます。

さらに進行するとうみがたまります。にきびが破壊され、皮膚深くまで炎症が及ぶと、最終的にへこんだにきび痕になります。進行させないためにはせ

ついで朝晩洗顔し、過剰な皮脂を除きましょう。睡眠不足やストレスを避け、バランスのよい食事を心掛けてください。髪がにきびに触れても悪化します。

これまでの治療は、皮脂と角層を取る効果のあるイオウの液と抗菌薬の塗り薬が中心で、化膿がひどい場合は抗菌薬を飲んでもらっ

ていました。他には、薬品によって皮膚の表面の古い角層を剝ぎ、新しい皮膚へ再生を促して詰まった毛穴を改善するケミカルピーリングぐらいでした。

最近では、毛穴の詰まりを改善する効果の高いレチノイドと、にきびの原因のアクネ菌の増殖を抑える過酸化ベンゾイルという2種類の塗り薬が日本でも使えるようになりました。ただ、人によっては刺激が強く、赤くなることもあります。皮膚科医の診察とアドバイスを受けながら、根気強く治療するのが良いでしょう。

(岩崎皮膚科・形成外科院長 長川福山市)