

# 健康アドバイス

## ニキビは面皰(めんぼう)に ニキビ菌による炎症が加わったものです

ニキビは学名では痤瘡(ざそう)

(のうぼう)ができます。面皰

う推奨しています。

う)といます。顔面、胸、背などに好発します。尋常性痤瘡と呼ばれる普通のタイプのニキビは、思春期に性ホルモンの分泌が盛んになる影響で毛穴に付属している脂腺の働きが活発になり、毛穴に皮脂や角質がたまる面皰(めんぼう)が形成されるため発生します。毛穴にはもともとニキビ菌が常在していますが、この菌は脂肪を好み、増殖の際に酸素を必要としない性質を持っています。面皰の中ではこのニキビ菌が大いに増殖して、毛穴と脂腺全体に炎症を引き起こします。そのため、紅色の丘疹や膿(うみ)がたまる膿疱

が形成されなければ炎症性の丘疹や膿疱ができない仕組みですが、画期的なことに、2008年10月から、面皰の形成を抑制する外用レチノイド薬であるアダパレンが保険適用になっています。日本皮膚科学会による「尋常性痤瘡治療ガイドライン」では、アダパレンは面皰に対する第1選択薬に推奨されています。炎症性の丘疹や膿疱がすでに発生している場合には、それらの個数を目安に重症度を判定して、軽症であればニキビ菌に対する外用抗菌薬を加えて使用し、中等症以上であればさらに抗菌薬の内服治療を行うよ

う推奨しています。ニキビは皮脂分泌量が多い人に好発します。また、ニキビになりやすい人では角質が毛穴の中にたまり落ちやすいことも知られています。これらのことから、皮膚に刺激を与えない洗浄剤による1日2回の洗顔をきちんと行いましょう。睡眠不足や喫煙などは活性酸素を発生させて炎症を進展させるので避けましょう。ニキビをなるべく作らない、できたとしても重症化させずに軽症のうちに早く治せるように、規則正しく生活し、皮膚科で正しい治療を受けることをお勧めします。

札幌市中央区北1条西7丁目  
加藤直子皮膚科スキンクリニック  
院長 加藤 直子