

(有) 静岡健康企画 ことぶき薬局 TEL055(977)6024 たまち薬局 TEL054(251)1678
ひまわり薬局TEL053(463)4312 みかん薬局TEL053(584)2230 いちご薬局TEL055(946)6430

尋常性ざ瘡(ニキビ・吹き出物)

じんじょうせい

1. 尋常性ざ瘡とは

尋常性ざ瘡は、毛穴の中に皮脂がたまることで生じる皮膚の慢性疾患のことです。

この疾患の原因菌と言われているのが“アクネ菌”です。皮脂が溜まった毛穴でアクネ菌増殖すると炎症を起こして赤く腫れたり、膿が溜まったりします。

思春期をピークに尋常性ざ瘡は発生し、成人以降は次第に減少していきます。



2. 尋常性ざ瘡の原因

- ①異常な皮脂の分泌
- ②毛穴が厚く硬くなる(角化)
- ③アクネ菌の増殖
- ④ホルモンバランスの崩れ
- ⑤睡眠不足・食生活の乱れ



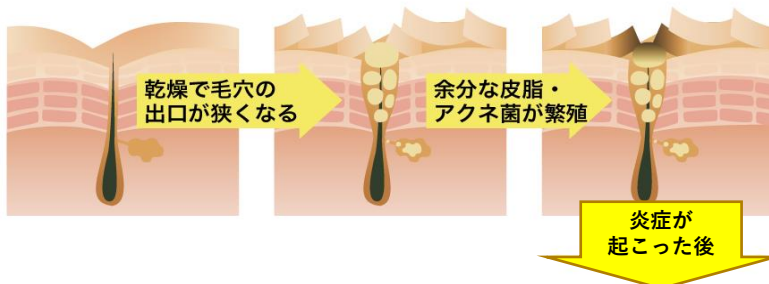
★その他にもスキンケアをする際に、過剰に洗顔を行って、皮膚を傷つけてしまったり、皮脂を取り除きすぎてしまうことから、異常な皮脂の分泌を招いてしまうことがあります。

★さらに、便秘により有害物質が体内にたまり腸内が悪玉菌優勢となり新陳代謝が低下することも尋常性ざ瘡の原因となります。

健康的な肌

①白ニキビ

②黒ニキビ



3. 尋常性ざ瘡の種類

右図は尋常性ざ瘡の症状の経過をあらわした図です。

白・黒ニキビまでは炎症を起こしていませんが、赤・黄ニキビは炎症を起こしている状態で、治療薬も異なります。



ニキビ跡

④黄ニキビ

③赤ニキビ

尋常性ざ瘡の治療

1. 皮膚を清潔に保ちましょう(洗顔)

よく泡立てた洗顔料で、やさしく1日2回朝晩をめやすに洗顔しましょう。洗顔料の中には尋常性ざ瘡がしやすい肌をもつ人のためのものがあります。

『ノンcomedジェニック』と記載されているので、購入する際には確認してみてください。

※ノンcomedジェニックとは※
製品を皮膚に塗布し、ポツポツとデキモノができるかを試験した時に、出来にくかった製品のことを言います。

2. 洗顔後、保湿しましょう

化粧水や、乳液などで洗顔後は保湿しましょう。乾燥は症状を悪化させます。皮膚科では『ヒルドイドローション』が保湿剤として処方されます。

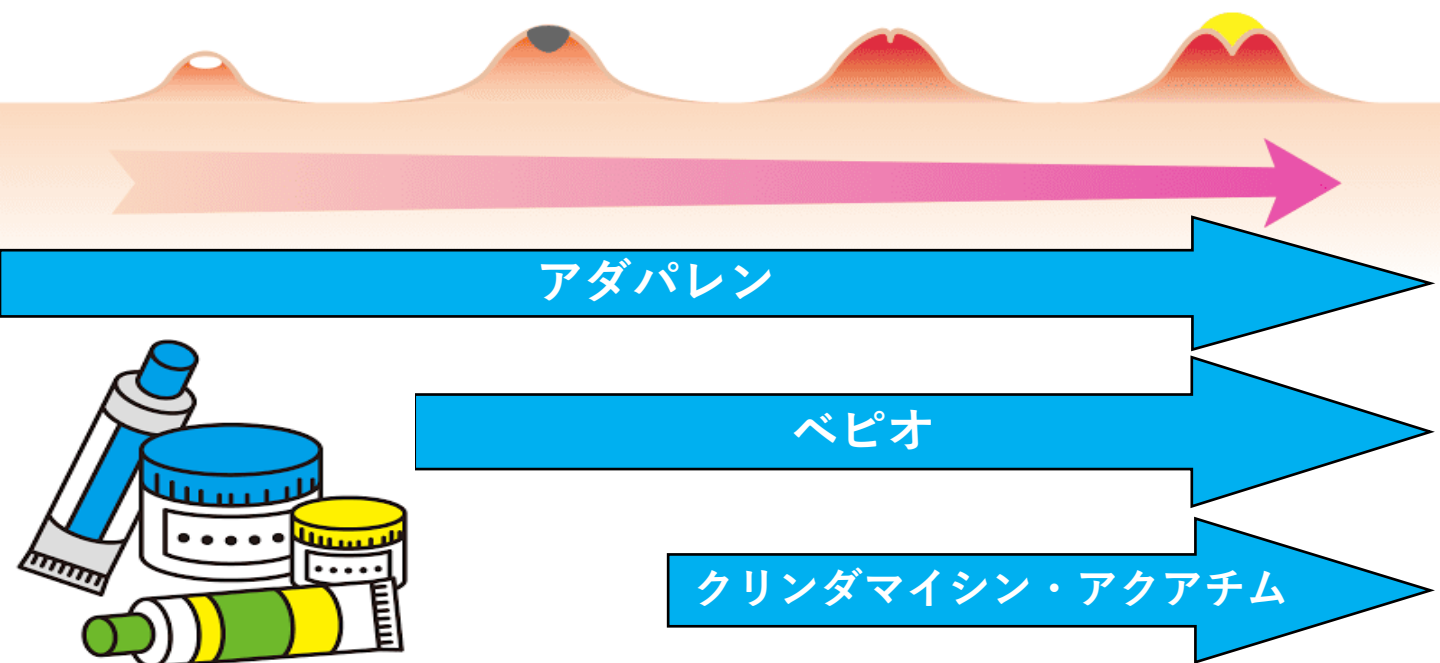
3. 保湿後、治療薬を使用する

白ニキビ

黒ニキビ

赤ニキビ

黄ニキビ



i) アダパレン

主に、炎症を起こしていない白ニキビに使用します。尋常性ざ瘡の原因となる毛穴のつまりを取り除き、新たに尋常性ざ瘡ができるのを防ぎます。ピーリング様作用も持ち合わせています。

ii) ベピオ

有効成分は過酸化ベンゾイルで、毛穴のつまりを抑制するだけでなく、アクネ菌の増殖も抑制します。

iii) クリンダマイシン、アクアチム

炎症を起こした尋常性ざ瘡に使用する抗生物質の外用薬です。

外用薬を使用する順番は、i)もしくはii)⇒iii)

**外用薬は自己判断でやめたりせず、医師の指示に従いましょう。
また、症状が改善されてから、さらに3ヶ月ほど塗布し続けることで、
新たに尋常性ざ瘡ができにくい肌になります。**