

にきびの対処法

にきび(尋常性痤瘡)は、日本人男女の90%以上が経験します。にきびという言葉は一般的に青年期のものに限って使われ、成人のにきびは吹き出物とも言われます。

顔・胸・背に見られることが多く、そのうち顔面に発生するものをにきびと呼んでいるようです。皮膚には無数の毛穴があります。この毛穴は皮脂を分泌する役割を持っており、この毛穴が詰まることがニキビの原因とされます。ニキビには3種類あります

白にきび: 毛穴が閉じていて中に詰まった乾いた皮脂や角質が見えない状態

黒にきび: 毛穴が開いていて中に詰まった乾いた皮脂や角質が見える状態

赤にきび: 皮膚にもともといるアクネ桿菌という細菌により炎症が起きて赤くなった状態

にきびは、慢性の皮膚病であり、長期間繰り返すことにより、後のにきびあとやしみを残すことにもなります。最近になり、にきびの新しい治療法が医療機関で広がっています。アダパレンという毛穴のつまりを取り除くお薬を外用し、ニキビをできにくくします。新たなにきびの形成・進展を防ぐので炎症を伴わないにきびから炎症性の赤にきびにまで効果がありますが、特に毛穴の詰まった白、黒にきびにはとても効果的です。アダパレンの効果は(ニキビの数の減る率)は、2週間で約15%、4週間で約30%、8週間で40%弱、12週で50%、と報告されています(欧米のデータ)。つまり1ヶ月で三分の一減り、3ヶ月で半分になるということです。さらに効果を早く実感してもらうために抗菌薬の外用、内服を併用することもあります。にきびあとをつくらないためにも、初期のうちに適切な治療することが最も大切です。

平成23年6月 久米 昭廣
