

保健ノートからのお知らせ

「成長期の肌のお話し」はいかがでしたか？今回も、ガルデルマ株式会社と塩野義製薬株式会社の協力により、無償配布を実施することができました。

ガルデルマ株式会社は皮膚科領域専門の世界企業で、さまざまな皮膚治療薬やスキンケア製品を発売し、人々の健康と生活の質の向上に貢献しています。特に最近では画期的なニキビ治療薬を開発して世界各国で発売するとともに、日本でも製造販売承認を取得して注目されています。

塩野義製薬株式会社は、日本を代表する医薬品メーカーのひとつで、医療用から一般用まで幅広い医薬品の開発、製造、販売を行っています。多数の優れた製品をもつ皮膚科領域においては、ガルデルマ株式会社と提携してニキビ治療薬を販売し、ニキビ治療の啓発活動に力を入れています。

「ニキビは皮フ科へ.jp」ウェブサイト

ニキビはお肌の疾患です。

皮膚科を受診し、適切な治療を受けることが大切です。

アドレス：<http://www.nikibi-hifuka.jp>

運営：ガルデルマ株式会社 塩野義製薬株式会社

ニキビのことを詳しく特集した

「おかあさんの保健ノート ニキビのお話し」もあわせてお読みください。



おかあさんの保健ノート 成長期の肌のお話し

発行日：2014年1月1日

編集／発行：株式会社アルティナ

〒106-0045 東京都港区麻布十番3-9-7

代表：岡田知之

画・デザイン：境由布子(DNA)



「おかあさんの保健ノート」シリーズは、ウェブサイトでご覧いただけます。hoken-note.com

V8-1-14JA150M ©2014 aLTENA @100

DIF-PL-1045-1213MD
DFR-C-25 (A1) 審D7809

おかあさんの保健ノート

成長期の肌のお話し



成長期って
オトナ？
コドモ？

監修：公益財団法人 日本学校保健会

：虎の門病院皮膚科部長

日本臨床皮膚科医会常任理事 林 伸和



お手元に置いて、いつでもご利用ください。

もくじ



1. 子どもの肌と大人の肌はどう違うの？
2. 成長期は見た目が気になる年頃
3. おしゃれトラブルとは？
4. 金属アレルギーについて
5. どうして思春期にニキビができるの？
6. くり返しニキビができる理由
7. 成長期の肌を健康に保つために
トピック：現在のニキビ治療
8. まとめ

「おかあさんの保健ノート」は、わが家の看護師さんとして家族の健康を管理するおかあさんや、その役割を担う人のための保健ノートです。

1

子どもの肌と 大人の肌はどう違うの？

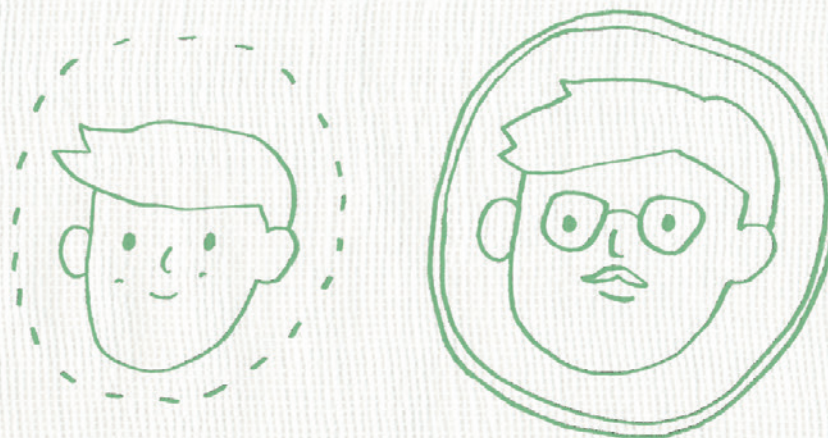
子どもの皮膚は薄い

皮膚の厚さというのは大人で2～3mmですが、子どもはその半分から3分の1しかないといわれています。子どもの皮膚って、とても薄いんですね。ですから、ゴシゴシこするなどの物理的刺激には弱く、傷つきやすいのです。

バリア機能も未熟

からだをおおっている皮膚は、ヒトのからだの「外側」と「内側」の境界にある大切なバリア。からだを守るはたらきがあるんです。皮膚の表面は、毛穴から分泌された皮脂（あぶら）と汗が混じりあって、天然のベール（皮脂膜）でコーティングされています。それによって、皮膚を弱酸性に保ち、細菌やウイルス、アレルギーの原因となる物質の侵入を防いだり、ヒトのからだに欠かせない水分の蒸発を防いだりしています。しかし、子どもの皮膚では皮脂の分泌量が十分ではないため、バリア機能も未熟なんです。

子どもの皮膚は薄く、バリア機能も弱いため、大人では問題ない刺激であっても、子どもの皮膚ではトラブルの原因となってしまうことがあるんです。また成長期の半ばになり、からだが大人数になってくると、今度は分泌される皮脂の量がどんどん増えてきて、この時期最も多い皮膚トラブルであるニキビの原因になってきます。



2

成長期は見た目が気になる年頃

子どもから大人のからだへと成長するこの時期は、思春期ともいわれ、自分の見た目がとても気になる年頃です。

たとえば、おしゃれ。

今や子どもの雑誌でもメイクやパーマなどを取り上げ、おしゃれしたい気持ちを後押ししています。また、おしゃれを楽しませてもいいと考える保護者の方も増えていて、おしゃれはますます低年齢化してきています。が、子どもの皮膚は、大人のようなバリア機能がまだ十分にはできあがっていません。大人が使っている化粧品やアクセサリなどが子どもの肌に触れることで、強い刺激となり、皮膚トラブルの原因になってしまうことがあるのです。最近では「おしゃれトラブル」と呼ばれ、この時期の子どもに気をつけたい皮膚トラブルのひとつとなっています。

また、見た目といえば、顔のニキビも気になってくる頃です。

ある調査によると、ニキビのある中高生のうち、52.2%がニキビで悩んでいると報告されており、ニキビが心に及ぼす影響は想像以上に大きいようです。また、ニキビによる嫌な経験があるという人は14.0%という報告もあり、ひきこもりがちになったり、友達にからかわれるなど、いじめや不登校の原因にもなりかねません。たかがニキビと考えずに、家族や身近な人が相談にのってあげることが必要です。



3

おしゃれトラブルとは？

おしゃれによる皮膚トラブルの多くはかぶれ＝接触皮膚炎です。原因となる化粧品やアクセサリにふれることで、かゆみや痛みを感じたり、炎症が進むと赤く腫れたり、水ぶくれなどの症状がでることもあります。

パーマ液やマニキュア、除光液などが子どもの皮膚にとって強い刺激となるのは理解しやすいと思いますが、その他にもなにげなく使っているリップクリームの香料や色素が原因となることも。

また、最近のおしゃれがアイメイク中心となるにつれて、それに関連するトラブルが目立つようになりました。たとえば二重まぶたグッズやつけまつ毛の接着剤、まつ毛パーマに使われる化学薬品で、目の周りにかぶれをおこすトラブルが増えています。炎症をくり返すと皮膚が黒ずんできたり、ごわごわしてくることもあるのでご注意ください。

子どもはおしゃれ用品の知識も少ないため、間違った使い方をすることも多く、これもトラブルの原因のひとつとなっています。また、たとえ皮膚にトラブルがおこっていても子どもはおしゃれのためと、隠してしまうことがあります。早く見つけて対応することで悪化を防げることも多いので、まぶたが腫れていないか、顔がいつもより赤くないかなど、保護者が注意してあげることが大切です。



4

金属アレルギーについて

また、このところおしゃれトラブルとして増えてきているのはピアスなどのアクセサリが原因の金属アレルギーです。ピアスをしている部分の皮膚が赤くなってかゆみや痛みを感じ、ひどい場合には腫れたり、ケロイドになったりします。

どうして金属アレルギーに…

ピアスなどに使われている金属は、一見すると固い物質のように思いますが、実は汗や体液によってほんの少しずつ溶け出して、皮膚の中に入ってきます。それを排除すべき異物として認識すると、皮膚が記憶していて次回の侵入に備えていつでも攻撃できるように準備が整えられます。その後、同じ金属が皮膚に入ってくるとこれを異物とみなして攻撃を始め、かぶれ = 接触皮膚炎をおこします。これが金属アレルギーなのです。

ピアスを耳だけでなく、舌やおへそにしている人も見かけますね。ピアスは体にキズをつけて穴を開けるため、金属が直接体液に触れることにより、金属アレルギーを起こしやすいのです。ひとたび金属アレルギーを引き起こしてしまうと、ほぼ一生続くため、厄介なものです。気をつけましょう。



5

どうして思春期に ニキビができるの？

ニキビは、目に見えない小さな毛穴のつまりから始まります。思春期は皮脂の分泌量が増えてくるため、皮脂や汚れをうまく排出できないことがあり、毛穴に皮脂がたまってニキビができます。

毛穴がつまり皮脂がたまってくると、ポツツとふくらんで白ニキビとなります。毛穴が開いていると、黒っぽく見えることもあり(黒ニキビ)、これがニキビの第一段階。白ニキビも黒ニキビもあまり目立たないので、「隠れ(かくれ)ニキビ」ともいわれます。

「隠れニキビ」の症状が進み、皮脂の中でアクネ菌が増えて炎症をおこすと、はれて赤く見えてきます(赤ニキビ)。アクネ菌は普段から皮膚に住んでいる菌ですが、空気の無い状態を好むので、毛穴がつまっていると皮脂を栄養源にしてどんどん増えてしまうのです。アクネ菌が増えて化膿してくるとてっぺんに膿が見えるため、黄色く見えることもあります。

さらに重症化してしまうと、毛穴の奥の組織が壊されて、ニキビ痕(あと)として残ってしまうことがあります。できてしまったニキビ痕は自然に消えることはなく、現在の医療技術では完全に元にもどすことはできません。ですから、ニキビ痕にならないように早目に治療することが大切です。



6

くり返しニキビができる理由

ニキビが治ったと思っても、すぐにまたできてしまうことがあります。どうしてくり返しできてしまうのでしょうか？

これはニキビの周りにある隠れニキビが原因です。目立ったニキビが治っても、その周りにある隠れニキビが、次々と目にみえるニキビ（赤ニキビ）としてあらわれてきているのです。このようにニキビができたり治ったりをくり返す状態をニキビループと呼びます。ニキビループを放置すると、長い間ニキビに悩まされることになりかねません。

ニキビのお薬は薬局・薬店でも販売されていますが、毛穴のつまりを取り除く「隠れニキビ」の治療など、皮膚科のお医者さんでしかできない治療もあります。再発をくり返す「ニキビループ」にはまったり、悪化させたりしないために、早めに皮膚科のお医者さんに相談し、できるだけ早くニキビの治療をはじめましょう。



7

成長期の肌を健康に保つために

まず、成長期の肌はまだ大人のようにできあがっていないということを理解しましょう。大切なのは皮膚に刺激となるおしゃれなどを避け、清潔に保つこと。汗をかいたらすぐにふきとり、洗顔をすることが大切です。しかし、洗い過ぎは、皮膚の必要な水分や脂分を奪って、乾燥させてしまいます。洗顔は朝と夜の1日2回、優しく丁寧に行うことが大切です。

食事の面では甘いものや脂っこいものの食べ過ぎでニキビが悪化するとよくいわれますが、はっきりとした医学的データがあるわけではありません。健康な肌のためにはビタミンの豊富な緑黄色野菜や、便秘を防ぐために食物繊維の多い食物など、バランスのとれた食事を心がけたいものです。ストレスがあるとホルモンのバランスが変わり、皮脂の分泌が増えてニキビの原因になることもあります。睡眠を十分にとり、疲れやストレスを翌日に持ち越さず、規則正しい生活を送ることが大切です。

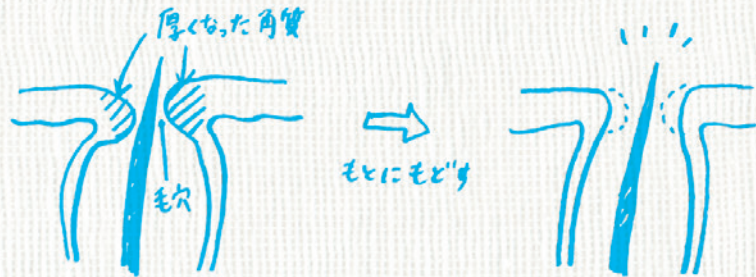
でもニキビができてしまったら、ニキビをくり返さないために、根本的な治療が必要です。長い間ニキビに悩まされることにならないよう、早めに皮膚科のお医者さんに相談するようにしましょう。



トピック

現在のニキビ治療

ニキビの治療は、お父さんお母さんが若かった頃と現在とでは、ずいぶん変わってきています。以前は、炎症を起こした赤ニキビや膿みをもったニキビに対する抗菌薬による治療が主流で、「ニキビがひどくなったら皮フ科へ」と思われていました。が、現在では新しいタイプの医薬品（成分名：アダバレン）が開発され、赤ニキビのもとになる白ニキビや黒ニキビのような「隠れニキビ」の治療もできるようになったのです。この医薬品は、毛穴が狭くなってつまりかけていても、角質を薄くしてもとにもどす働きがあり、毛穴がつまりないようにすることによって、「隠れニキビ」を治し、新しいニキビをできにくくします。つまり、「隠れニキビ」を治療することによって、くり返しできるニキビを防ぐことができるようになったのです。言わば、今は「ニキビの初期段階で皮フ科へ」という治療に変わったのです。



8

まとめ

- 子どもの皮膚は薄くてバリア機能も未熟
 - ✓ 大人にとっては問題のないことも皮膚トラブルの原因に
 - ✓ おしゃれ、とくに化粧やピアス・パーマでのトラブルに注意
 - ✓ 皮膚トラブルがあったらすぐに使用をやめて皮フ科へ
- 思春期の肌の悩みNo.1はニキビ
 - ✓ たかがニキビと考えない
 - ✓ いじめや不登校の原因になった例も
- ニキビはくり返させない
 - ✓ ニキビ痕になると治らない
 - ✓ 隠れニキビを治療することが大切
 - ✓ ニキビ治療のポイントは皮フ科での早期治療

<参考資料>

意識調査（日臨皮会誌:29(4):528,2012）

■ 皮フ科でニキビ治療をする時の費用は？

皮フ科での治療は、ニキビに限らず費用が心配になることがありますね。皮フ科を受診しない理由として、費用が高いからと答える人がいるのも事実です。しかし実際は、ニキビは皮膚の疾患ですから、多くの場合保険適用となっています。

*治療法によっては保険適用にならない場合があります。