

「みんなの保健ノート 思春期とニキビのお話し」は、思春期ニキビのスキンケア開発に力を入れている株式会社DHCの提供により、無償で配布されています。

同社では、思春期ニキビが親や保護者の想像よりはるかに子どもの悩みとなっていることを踏まえ、適切なニキビケアの啓発に努めてきました。今回新発売のDHC薬用アクネコントロールフレッシュシリーズは、思春期ニキビの発生メカニズムから研究し、洗顔と保湿・殺菌による日常からのニキビケアを実現。子どもでもケアしやすい2ステップスキンケアでニキビ悩みの低減に貢献すべく、力を注いでいます。



DHC薬用アクネコントロールの詳しい情報は、
<http://www.dhc.co.jp/>へ。

みんなの保健ノート 思春期とニキビのお話し

発行日：2017年3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)



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

V10-1-17MR200M ©2017 ALTENA @100

みんなの保健ノート

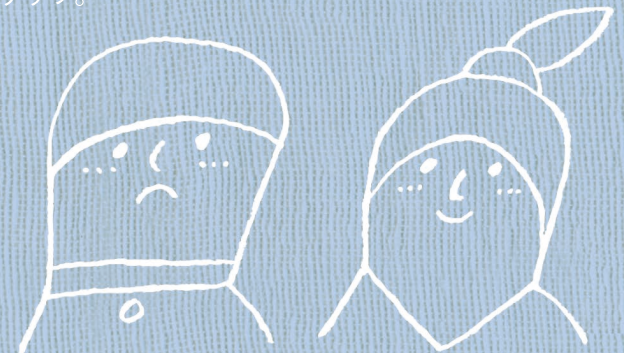
思春期とニキビのお話し

監修：公益財団法人 日本学校保健会

帝京大学医学部

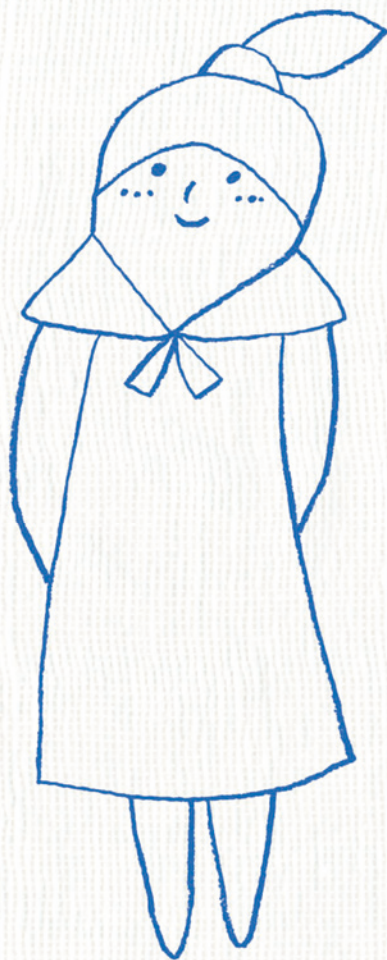
皮膚科主任教授 渡辺 晋一

ニキビができると、
本当にユウウツ。



お手元に置いて、いつでもご利用ください。

もくじ



1. 思春期って、何？
2. どうしてニキビができちゃうの？
3. 思春期ニキビは大人になれば治る？
4. ニキビを予防する洗顔
トピック：思春期ニキビに必要な保湿とは？
5. ニキビができにくい生活へ
6. ニキビケアに関するウソ？ホント？
7. まとめ

「みんなの保健ノート」は、学校や家庭で健康な生活を送るための知識と知恵をお届けするシリーズ本です。いつもお手元に置いて、ご活用ください。

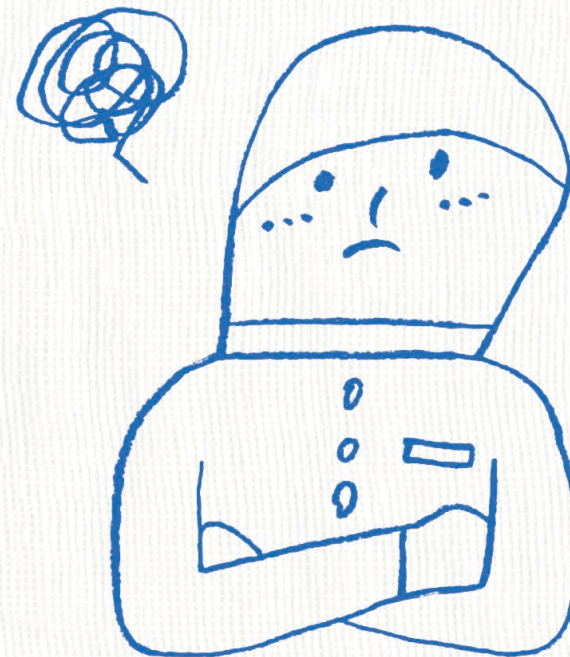
1

思春期って、何？

子どもから大人のからだへと変化するとちゅうで、心身ともに不安定な時期のことを思春期ししゅんきといいます。これはからだが一気に大人へと変わっていくにも関わらず、精神的にはゆっくりと成長していくので、急激な変化に戸惑い不安定になりやすいと言われています。また、異性を意識し始めたり、「人からどう見られているか」が気になる年頃でもあります。

そんな精神的にも不安定な時期を狙ったように出てくるのが、思春期ニキビ。保護者の方は「青春のシンボル」と気軽に考えていたりしますが、この時期のニキビが子どもの心に及ぼす影響は大人の想像以上に大きく、ニキビのある中高生のうち、52.2%が悩んでいるという調査もあります。^{*1} また、ニキビが原因で嫌な経験をしたという人は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、いじめや不登校ふとうこうの原因にもなりかねません。たかがニキビと考えずに、家族や身近な人が気づいて相談にのってあげることが必要です。

これはオーストラリアの学会での報告ですが、ニキビに悩む子どもの24%がうつ症状を訴えていて、30%以上の子どもが自殺を考えたことがあるというショッキングなデータも発表されています。^{*2}



^{*1} 出典は意識調査（日臨皮会誌；29(4);528,2012)

^{*2} 「Australasian Journal of Pediatrics and Child Health」

2

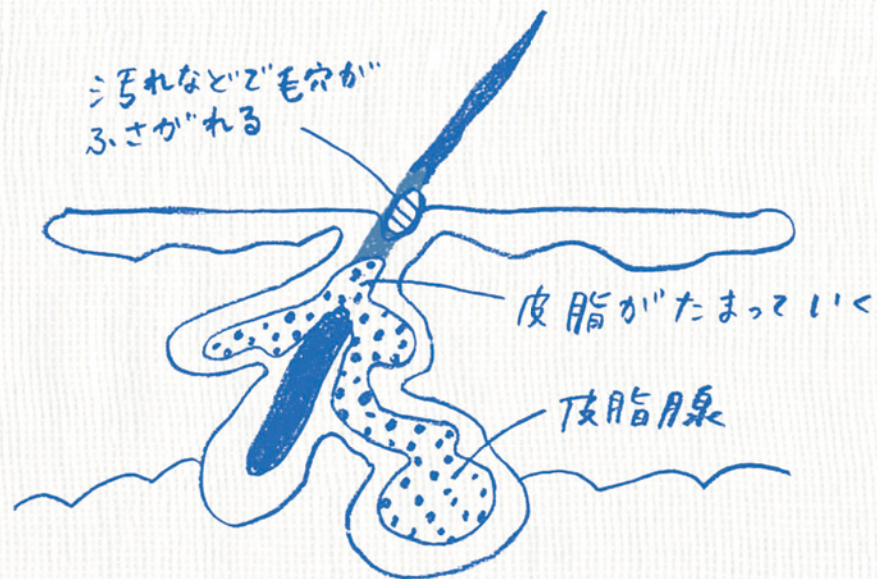
どうして思春期にニキビができるの？

ニキビは、目に見えない小さな毛穴が詰まることから始まります。思春期は皮脂(皮膚のあぶら分)の分泌量が急に増えてくる一方、毛穴はまだ十分な大きさに成長していないため、皮脂がうまく排出できないことがあり、毛穴がつまりやすい原因の一つとなっています。

毛穴がつまり皮脂がたまってくると、ポツッ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、隠れニキビともいわれます。

隠れニキビの症状が進み、毛穴の中でニキビの原因となる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、毛穴が詰まってしまうと皮脂を栄養源にしてどんどん増えてしまうのです。化膿(かのみ)してくるとてっぺんに膿(うみ)が見えるため、白色～黄色く見えることもあります。

個々のニキビは自然に治ることが多いのですが、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もあります。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ケアすることが大切です。



3

思春期ニキビは大人になれば治る？

思春期を過ぎるとホルモンのバランスが安定し、ニキビの原因となる皮脂の分泌量も減少するため、ほとんどの場合思春期ニキビは自然にできにくくなります。ただ、自然になくなるまで何年もニキビで悩み続けることになり、さらにニキビが出なくなっても、ニキビ痕が残る人も多くいます。

思春期ニキビは成長に伴う現象なので、ニキビが出なくなるまで待ってもよいのですが、正しい洗顔や正しい肌の手入れをすることによってある程度ニキビができるのを防ぐことができます。つまり、ニキビが悪化しやすい肌の状態を改善し、新しくできるニキビを予防することです。

ニキビ予防の基本は、

- 1) 正しい洗顔
- 2) 正しい保湿
- 3) 正しい睡眠や食生活

です。



4

ニキビを予防する洗顔

思春期ニキビは皮脂の分泌ぶんびつが活発になることで発生します。

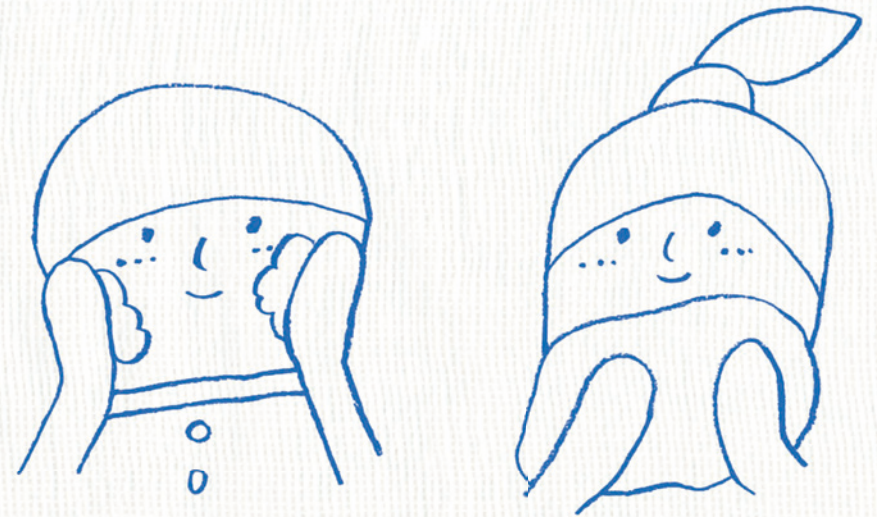
ニキビは、分泌された皮脂が毛穴の中から外へうまく出ていかずつまるところか始まります。では、毛穴のつまりを防ぐにはどうすればいいのでしょうか？

毎日の暮らしの中でまずやるべきことは、洗顔です。洗顔によって余分な皮脂や汚れを取り除き、毛穴のつまりを防ぐことができます。ただ、洗顔をしすぎると毛穴の汚れを取ることはできますが、皮膚ひふの表面を覆っている保護膜ほごまくも取ることになり、皮膚がかさかさして乾燥肌の原因になってしまいます。これを防ぐためには皮膚に水分を補給する液体の保湿剤を使用するとよいでしょう。

<洗顔方法>

洗顔は朝と夜の2回程度で。

まず、最初に手を洗い、顔を水かお湯で洗います。次に、刺激の少ない洗顔料せんがんりょうをしっかり泡立てて、皮膚表面をなでるようにやさしく洗います。その後、泡が残らないようによくすすいで、柔らかい清潔せいけつなタオルでやさしく水気みずけを取ります。決してゴシゴシと拭かないよう気をつけましょう。



トピック

思春期ニキビに必要な保湿とは？

肌の保湿剤には2種類あり、水分を与えて皮膚に潤いをもたらすものと、皮膚表面を覆って皮膚の乾燥を防ぐものがあります。人により呼び方が異なりますが、前者はモイスチャライザー、後者はエモリエントと呼ばれています。ニキビ肌に使用する保湿剤はモイスチャライザーで液体であり、乾燥肌に使用する保湿剤はエモリエントでクリームです。エモリエントは思春期のニキビ肌に使用すると毛穴の入り口をふさいでしまい、ニキビはかえって悪化しますので、使用しないで下さい。

ニキビ肌の保湿には、べとつかず毛穴をふさぎにくい、化粧水やローションといった水分を補給するモイスチャライザーを使用してください。

また、できてしまったニキビ痕^{あと}を目立たなくするためにも保湿は大切。肌の乾燥はバリア機能を低下させるだけでなく、ターンオーバー^{しんちんたいしゃ}も乱してしまいます。モイスチャライザーにより肌のターンオーバーを改善し、新しい健やかな皮膚^{すこ}を再生することで、ニキビ痕が増えないようにしましょう。



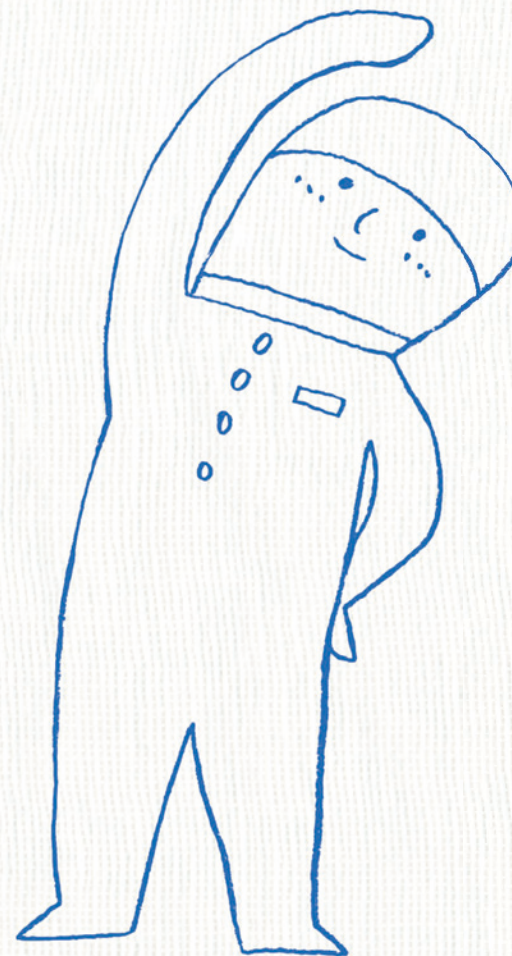
5

ニキビができてにくい生活へ

目立つところにニキビができてしまうと、子どもはどうしても気になり、触さわってしまいますが、ニキビは炎症えんしやうですので、触れば触るほど炎症をきたしたり雑菌が入ったりして悪化します。また、気になるからと、髪やマスクでニキビを隠すことも同じ。ニキビができてもできるだけ触らず、髪や服がニキビに触れないようにしましょう。

食事の面では甘いものや脂あぶら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バランスのとれた食事を心がけたいものです。

また、ストレスがあるとホルモンのバランスが変わり、皮脂ふんぴつ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。



6

ニキビケアに関するウソ?ホント?

ニキビケアに関しては若者向けの雑誌やインターネットにさまざまな情報がありますが、その中には事実に反していたり、効果が疑問視されているケア方法もありますので注意が必要です。

● ニキビをつぶすと早く治る?

この時期の子どもはニキビが気になるからと、ニキビを自分でつぶすことも多いです。毛穴にたまった皮脂やアクネ菌を外に押し出してしまおうので、一見理にかなった正しい対処のように思えますが、無理にニキビをつぶすと皮膚が傷ついて雑菌が侵入しやすくなり、皮膚の炎症、化膿の原因となります。また、繰り返しニキビをつぶしていると、ニキビ痕^{あと}になったり、ニキビがなくなっても元の皮膚にもどらなくなってしまうことがあります。ニキビができた子どもには、つぶさないよう注意してあげましょう。

● ニキビは洗顔ブラシで洗う?

洗顔の時、ブラシを使って毛穴の汚れをとるといわれている洗顔ブラシですが、ブラシによっては肌を傷つけるため、肌荒れや湿疹の原因となることも。なるべく手をつかって、柔らかく泡立てた洗顔料でなでるようにやさしく洗うようにしましょう。同じ意味でスクラブ入りの洗顔料によるゴシゴシ洗いは避けるべきです。

● 甘いものや脂っこいものを食べるとニキビになりやすい?

思春期は、ホルモンバランスにより皮膚の皮脂量^{ひしりょう}が増大してニキビが生じますので、脂肪の多い食べ物と直接の関係はないと言われています。たとえば、ニキビの敵のように言われるナッツ類にはニキビ予防に必要なミネラルが豊富に含まれていますので、適度に摂取する分には問題ありません。

ただ、経験上で特定のものを食べた後にニキビが悪化している、と思うものがあれば、それを食べるのは避けたほうが良いでしょう。

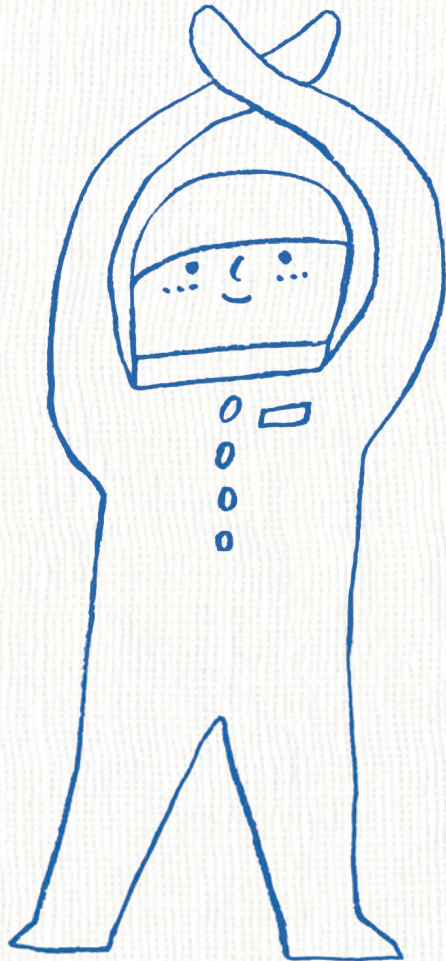
● ニキビ体質は遺伝する?

ニキビになりやすい体質が遺伝するかどうかは解明することが難しく、いまはまだはっきりとわかっていません。しかし、いくつかの家庭に対する調査では、家族にニキビの経験がある人たちの子どもにはニキビが多いことが示されています。このためニキビには遺伝的な要因か、家庭生活などの環境的な要因があると考えられています。



7

まとめ



● 思春期ニキビは子どもを傷つける

- ✓ 中高生の肌悩み No.1
- ✓ 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

● ニキビのはじまりは、毛穴のつまりから

- ✓ 毛穴が詰まって皮脂がたまるとニキビに
- ✓ アクネ菌が繁殖すると炎症や化膿がおきる

● 朝晩の洗顔と皮膚の保湿で毛穴のつまりを防ぐ

- ✓ 過剰な洗顔は保湿機能を失って逆効果
- ✓ 保湿はクリームではなく、液体で

● ニキビは繰り返させない

- ✓ ニキビ痕になると治らない
- ✓ 自己流の誤った治療は症状の悪化を招く