

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。

