

## 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。化膿してくとてっぺんに膿が見えるため、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。

