ニキビ 一緒に 治そう！

ニキビを知ろう

ニキビが赤くなるとイヤですよね。
今回は、わたくしハリネズミ教頭が
みなさんのニキビについて解説いたしますぞ。

監修：公益財団法人 日本学校保健会
医学監修：虎の門病院皮膚科 部長　林 伸和 先生
協力：日本臨床皮膚科医会 学校保健委員会

1 ニキビってどんな病気？

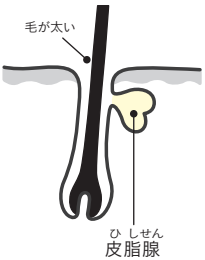
ニキビは、毛穴にできる皮膚の病気です。

実は、毛穴には３種類あります。

1. 髪の毛やひげなど太い毛が生える毛穴
2. 産毛しか生えない小さめの毛穴
3. 皮膚を保護するあぶら分（皮脂）が出る毛穴

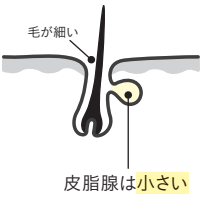
1 終毛性毛包

髪やひげなど
太い毛が生える毛穴



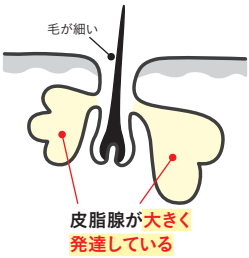
2 軟毛性毛包

産毛が生える毛穴



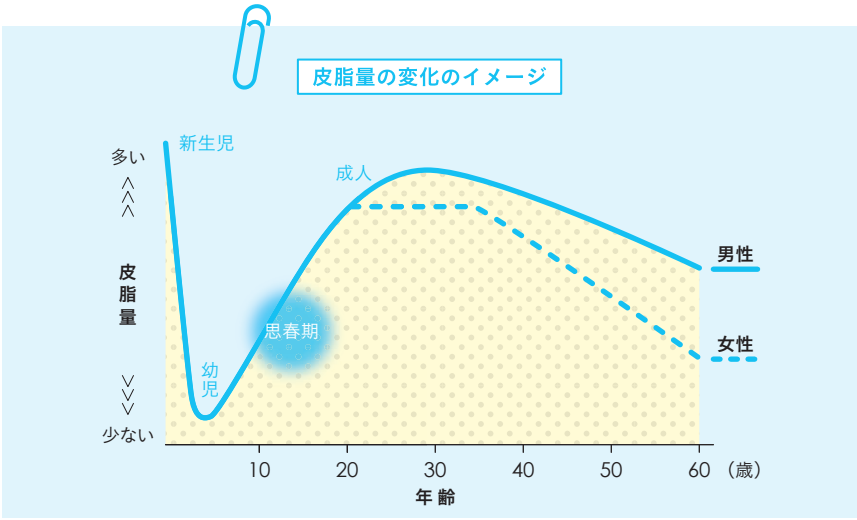
3 脂腺性毛包

ニキビができる毛穴
毛が生えていない場合もある



ニキビは3の
脂腺性毛包（しせんせいもうほう）と
呼ばれる毛穴にできます。

思春期になると脂腺が大きく発達して、皮膚を保護するあぶら分（皮脂）をたくさん作れるようになります。しかも、性ホルモンの影響で皮脂の分泌はより盛んになっていきます。

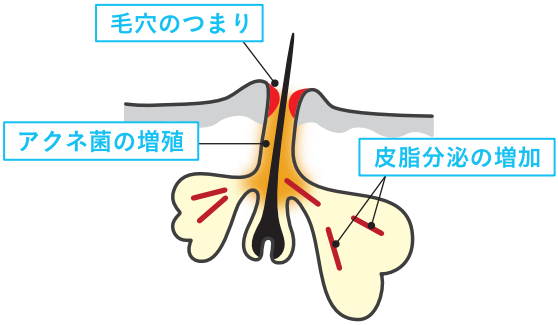


PochiPE：New York. Basel. Mercel Dekker,67（1982）および
伊藤雅章ら：皮膚臨床,38（6）, 859（1996）を参考に作図

ちなみに、大きく発達した脂腺性毛包は、
顔や胸、背中などにたくさん集まっているので、
この部分にニキビはできやすいのです。

2 ニキビができる原因って？

ニキビには、皮脂分泌の増加、毛穴のつまり、アクネ菌の増殖が関係しています。



ニキビは、皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の外に皮脂が出られずにたまってしまうことから始まります。
この状態を「コメド（面ぽう）」（白ニキビや黒ニキビ）と呼びます。
コメドの内側は、アクネ菌にとって発育に適した環境になっているので、コメドの中で菌はどんどん増えていきます。増えすぎた菌に対抗するために炎症を起こすから、ニキビは赤く腫れあがっていくのです。

3 ニキビの状態

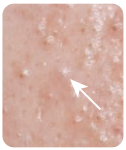
ニキビは、皮脂の量や炎症の程度によって、状態が異なります。
また、ひとりの患者さんの肌に、さまざまな状態のニキビが混在しています。

第1段階 炎症のないニキビ（コメド）

微小面ぽう

この段階では
目にみえません。
毛穴の先が狭く
なり、皮脂がたまり
始めた段階です。

面ぽう



白ニキビ

毛穴に皮脂が
たまり、アクネ菌
が増え始めます。

黒ニキビ

白ニキビの毛穴
が開いていると、
黒くみえます。

第2段階 炎症を起こしたニキビ

赤ニキビ

毛穴の中で増えたアクネ菌が
炎症を引き起こします。

化膿（かのう）した黄ニキビ

赤ニキビが悪化すると、
膿（うみ）がたまって黄色くみえるように
なります。

治癒（ちゆ）

炎症を起こした後は
しばらく赤みが残りますが、
目立たなくなって治ります。

瘢痕（はんこん）

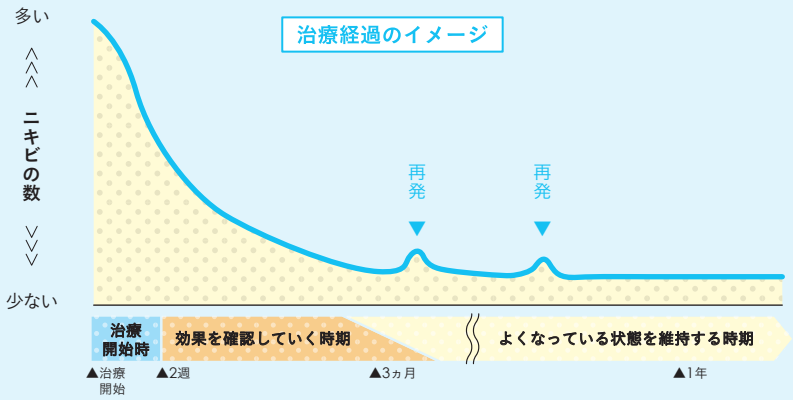
炎症により、
周りの組織が破壊され、
デコボコが残ることが
あります。

『小さくて目立たないし…』と**コメドを放っておくと**、コメドは炎症を起こした「赤ニキビ」、化膿（かのう）した「黄ニキビ」へと悪化し、適切な治療をしないと「**瘢痕（はんこん）**」になってしまうこともあります。
「瘢痕」になってしまうとなかなか消えません・・・。
きちんと治療することできれいに「治癒（ちゆ）」する確率が高くなります。

4 ニキビの治療

赤いニキビには、炎症を抑えるお薬が処方されます。
赤いニキビがなくなっても、コメド（面ぽう）があると再発を繰り返します。
よって、コメドの状態から正しくケアすることが重要です。近年、このコメドの状態から治療ができるようになりました。

●ニキビは、短期的だけではなく長期的な治療が必要です。



皮膚科の病院や診療所では、医師がひとりひとりの肌の状態を見極めて治療やアドバイスをおこないます。自己流のケアで悪化させてしまう前に、まずは先生に相談してみましょう。

ひどいニキビの治療から、きれいな状態を維持するための治療まで、先生があなたと一緒に考えてくれますので安心して相談しましょう。

＼ニキビを悪化させないために／

□まずは、１日２回洗顔料を使って洗顔し、肌を清潔に保ちましょう。
□洗顔料はしっかりと泡立ててから、こすらずに優しく丁寧に洗顔し、すすぎます。
□スキンケアローションなどを活用して、肌の健やかさを保ちましょう。

注意点

- ニキビをさわったり、つぶしたりすると、症状が悪化したり瘢痕（はんこん）を残す原因になります。洗顔やスキンケアをするとき以外は、ニキビにふれないようにしましょう。
- スキンケア製品は、ニキビ肌用のノンコメドジェニック※製品を選びましょう。

※ニキビができにくいことを確認している製品

- 洗顔や保湿でニキビが治るわけではありません。あとを残さないために、早めに医師に相談しましょう。

甘いものや脂っこいものの食べすぎでニキビが悪化するとよくいわれますが、はっきりしたデータがあるわけではありません。肌の健やかさのためには、ビタミン豊富な緑黄色野菜や、食物繊維を含んだ食物など、バランスのとれた食事を心がけましょう。さらに睡眠をしっかりとって、疲れを翌日に持ち越さないよう規則正しい生活をめざしましょう！

ニキビ一緒に治そうProject

ニキビを悪化させないライフスタイルについて
詳しく知りたい方は下記のWebサイトをご覧ください。

思春期ニキビから大人ニキビまで ニキビ治療の総合情報サイト
ニキビ一緒に治そうProject
https://www.nikibi-hifuka.jp

近年 ニキビ治療は大きく変わってきています

日本では世界標準の治療が 健康保険で受けられます※

ニキビも悩みも小さなうちに 家族や先生に相談しましょう

※治療法によっては適応されない場合もあります

編集／発行　マルホ株式会社

2018年10月作成
A1018CZ-NJ

5055601