

# 心と体の

## メンテナナンス

今月のテーマ ◆ 皮膚のトラブル

### ひどいニキビもあきらめない 生活と食事改善が一番の治療

**Q** ニキビはなぜできるのですか？

年齢や性別に関係なく、毛穴に生息するニキビ菌と呼ばれる細菌の繁殖によって、ニキビは起こります。思春期にニキビが増えるのは、男性ホルモンの一種であるテストステロンの分泌が活発になるからです。毛穴がテストステロンに反応する結果、皮脂の「出口」が詰まってしまい、行き場を失った皮脂が毛穴にたぐくさんたまります。この状態はニキビ菌にとって居心地がよく、繁殖しやすくなるのです。

男性ホルモンは、女性の体でも少量分泌されています。生理前にニキビが出たり、悪化したりするのは、女

性ホルモンの分泌量が減り、男性ホルモンが比較的優位になるからです。

また、男性ホルモンに対する感受性には個人差があり、毛穴が詰まりやすい人、詰まりにくい人がいます。ニキビができやすい人と、そうでない人がいるのは、その違いのためです。

ただし、ニキビの最大の原因は、不規則な生活や寝不足、夜更かし、そして過剰なストレスです。ニキビ菌の繁殖は、体の免疫力である程度抑えることができず、不規則な生活などによって免疫力が低下していると、抑えることができず、言い換えれば、体質的にニキビができやすい人も、日々の生活に注意し

ていけば予防は可能です。

**Q** 食べ物との関係はありますか？

「チョコレートや乳製品を食べるとニキビができる」とおっしゃる方は多いのですが、食べ物、ニキビの発症や悪化の原因にはなりません。そういう食べ物があるから、大抵は疲れているときなので、免疫力が低下しているのです。

**Q** どうのように治療しますか？

主な治療法は、抗生物質の処方、面皰(ぼう)圧出、光線療法などで、ニキビの種類によって最も効果的な治療や組み合わせを選びます。面皰圧出とは、ニキビの表面に針で穴を開け、毛穴に詰まった皮脂の塊や膿(うみ)を専用器具で押し出す治療です。光線療法は、近赤外線とブルーライトという、波長の違う2種類の光線



フーン・チャン先生  
Hoon Chung, MD

皮膚科専門医師。東京大学医学部付属病院で皮膚科研修を修了後、開業医および虎ノ門病院皮膚科にきび専門外来勤務医として地域医療に10年間従事。ロンドン大学で臨床皮膚科学およびウイルス学修士号取得、ハーバード大学医学部リサーチフェローを経て今年6月からニューヨークで臨床。

を照射してニキビ菌を殺傷し、皮膚の修復を促します。炎症が強く、あとが残る可能性が高いニキビには、薬の量や通院治療の回数を増やすなど、積極的な治療が必要です。

抗生物質には塗り薬と飲み薬があり、それぞれさまざまな種類があります。飲み薬の場合、体に必要な菌も殺傷するため、下痢や便秘、性感感染症の膣カンジダ症などの副作用が起ることがあります。服用期間とは2週間が目安です。

強調したいのは、生活習慣の改善が治療には欠かせないということです。規則正しい生活と十分な睡眠、栄養バランスの取れた食事を心掛け、ストレスのため過ぎにも注意しましょう。

**Q** 治療中に注意することは？

まず、ニキビをいじらないこと。皮膚は触ると硬くなり、毛穴も詰

まりやすくなるので、ニキビを悪化させます。顔や背中を洗うときは、タオルで強くこすったりせず、泡で優しくなるようにしてください。ストレッチ体操や運動で、血行をよくすることも大切です。

わたしの経験では、生活を改善して根気よく治療を続けられ、重症のニキビも、大抵は2、3カ月で治ります。へこんだニキビあとも、治療するとある程度まで改善します。あきらめず、専門家に相談してください。

※来週は、アトピー性皮膚炎についてお聞きします。

**INFORMATION**  
日本クリニック  
Nihon Medical Group  
15 W. 44th St., 10th Fl.  
(bet. 5th & 6th Aves.)  
TEL: 212-575-8910  
www.nihonclinic.com