



## 尋常性ざ瘡とは？

### じんじょうせい ぞう 尋常性ざ瘡について

一般的に「ニキビ」と呼ばれるものです。ニキビは、皮脂の分泌が多いことと毛穴の先が詰まることにより、毛穴の中に皮脂が溜まってできます。この状態が面皰です。面皰の中は、皮脂が豊富で酸素が少なく、アクネ菌が増えやすい環境にあります。アクネ菌はどんな毛穴にもいる常在菌ですが、数が増えると炎症を起こして、赤いブツブツしたニキビや膿が溜まったニキビを引き起こします。主に顔のほか、胸の上部、肩、背中にもできます。炎症が強い場合だと、毛穴の周りの皮膚に障害を与えてしまい、ケロイド状に盛り上がったり、凹んだりして癬痕を残します。

#### 【ニキビができる原因は？】

体のリズム、生活スタイル、ストレス、ホルモンバランス、さらには栄養バランスなど複雑に絡み合っておりやすくなります。肌の上だけのトラブルととらえずに、自分の体と向き合ってケアをすることが大切です。



#### 【ニキビの治療薬は？】

日本皮膚科学会が策定したニキビ治療のガイドラインでは、毛穴の詰まりに効果があり、ニキビをできにくくする「アダパレン」という薬と、アクネ菌や炎症に有効な「抗生物質の飲み薬と塗り薬」を強く推奨しています。ただし、アダパレンは、妊娠している方や妊娠を予定している方は使えませんので御注意下さい。赤いブツブツしたニキビや膿を持ったニキビであれば、アダパレンと抗生物質の飲み薬と塗り薬を組み合わせて使い、赤いニキビが良くなった後は、アダパレンでの再発予防（維持療法）をする方法が、標準的な治療法です。しかし、抗生物質の長期内服の問題点として、抗生物質の効かない菌が増えてくる場合があります。抗生物質の投与期間を短くするためにも、良い状態を維持する治療が重要です。その他の治療としては、面皰圧出（毛穴に溜まっている皮脂を針で穴をあけて押し出す処置）、ケミカルピーリング（皮膚に化学薬品を塗り、皮膚を剥がすことによって起こり得る現象や効果を利用して行う治療）、漢方薬（荊芥連翹湯、十味敗毒湯）などがあります。

## 尋常性ざ瘡と食生活

ニキビは、思春期ニキビ・大人ニキビと呼ばれているほど、年代を問わずできるケースが増えてきています。肌トラブルの改善策は、肌の外側と内側から考えていくことが大切です。今回は、原因の一つとされている“栄養バランスの乱れ=食生活”について考えていきましょう。

#### 【食生活でニキビ改善 ～食生活のポイント～】

ニキビとは年代や環境などにより個人差はありますが、近年、生活の利便性により時間を制限されない生活スタイルになりつつあることなどから、増加傾向にあると言われています。生活バランスの崩れや栄養バランスの偏りなど、体の内側のトラブルが肌にも影響されてニキビとして出てしまうことがあります。では、肌にも良い栄養バランスのとれた食事とはどのようなものなのでしょうか。ニキビにとって良いとされる食べ物、良くないとされる食べ物についてご紹介します。

#### ニキビに良いとされる食べ物（肌環境を整えてくれます）

- ・ **ビタミンA**：皮膚の細胞を活性化させる働き（うなぎ、モロヘイヤ、人参、レバー、かぼちゃ など）
- ・ **ビタミンB2**や**ビタミンB6**：皮膚の発育促進や肌を健康に保つ役割（牛乳、納豆、青魚、モロヘイヤ、レバー、バナナ など）
- ・ **ビタミンC**：肌をなめらかにするコラーゲンの材料（じゃがいも、ブロッコリー、ピーマン、柑橘類、いちご など）
- ・ **食物繊維**：腸内環境を整えることで、肌の調子も改善（さつまいも、ゴボウ、ひじき、オクラ、こんにゃく など）



#### ニキビに良くないとされる食べ物（原因になってしまうことがあります）

- ・ **脂肪分や糖分の過剰摂取**：皮脂の分泌が増加し、毛穴が詰まる原因となる（ファストフード、インスタント食品、スナック菓子、糖分の多い飲み物 など）
- ・ **刺激物の過剰摂取**：腸内環境が悪化し、消化や吸収の活動を下げる（唐辛子、胡椒、香辛料系の食べ物 など）

自分自身でも気付かない所で、ニキビの原因を作っている場合があります。まずは、普段の食事を意識して見直してみることが良いでしょう。そして、栄養面だけでなく、運動や睡眠といった生活習慣にも注意をしてみて、少しでも肌に良い規則正しい生活・食生活ができるように心がけていくことが大切です。



「良いものは多く食べる、良くない物は食べない」ということはせず、バランス良く食事に取り入れることが大切です。それが、体の内側からニキビを改善し、予防することに繋がっていきます。

