



青春時代を過ぎても —大人のニキビ—

企画：
日本医師会

No. 173

指導：近畿大学医学部皮膚科 教授

川田 暁

大人にもニキビ？

ニキビというと10代の若い人だけにできると一般的に思われていますが、20～40歳代の人でもニキビができることもあります。そのような人に「ニキビです」と診断すると、たいていびっくりしますが、ニキビは若い人だけにできるものとは限りません。

最近は大人のニキビが増える傾向にあります。



ニキビはなぜできるの？

顔の皮膚では体の他の場所に比べて毛穴に付属している^{あぶら}脂の出る組織の活動が活発です。アンドロゲンという男性ホルモンが増えると、皮膚の脂の分泌も増えます。毛穴の中にはその脂を栄養にしているニキビ菌がありますが、ニキビ菌が増えると毛穴が化膿して黒や赤のブツブツができます。これがニキビです。

大人のニキビではストレスが原因の1つと考えられています。

ニキビの治療と予防

治療法はニキビの重症度によって違います。軽症のニキビではイオウ含有ローションや抗生物質のクリームやローションなどの塗り薬が治療の中心となります。中等症以上では抗生物質の飲み薬と塗り薬を併用しますが、素人療法は禁物です。医師に相談しましょう。

ニキビの予防法としては、1. 適度な洗顔を行う、2. バランスのとれた食事をする、3. 規則正しい睡眠をとる、4. 疲労やストレスをためない、などが重要です。

