ニキビケア（大人ニキビ）

最近 20 歳を超えてもできる大人ニキビが増えています。あごのあたりにできて、痕が残りやすい、オイリー肌でなくてもできる、生理前に悪化する、などの特徴があります。ニキビは必ずしも皮脂が多いからできるわけではありません。ニキビができる仕組みは毛穴の出口が厚くなり、毛穴を塞いでしまうことから始まります。塞がれた毛穴の中に皮脂が詰まり、アクネ菌が増殖することでニキビが増えます。とりわけ大人ニキビは乾燥肌や皮脂が少ない頬にできることもあります。
原因はさまざまですが、ストレスや不規則な生活からホルモンバランスが乱れて起こることが多いようです。
ちなみに 10 代のニキビケアはしっかりと皮脂を落とすことが基本です！

＊肌に余計な油分を与えないことが鉄則！

油分はアクネ菌の栄養になるので、クリームやオイルなどのアイテムは避けましょう。朝晩しっかり洗顔して皮脂を落とすことも大切です。ニキビ予防のためには肌の水分を増やしてやわらかい状態を保ちましょう。ヒアルロン酸やセラミドを含む保湿美容液は油分を増やさず水分を増やせるのでオススメです。

＊ピーリング（角質ケア）を取り入れてみよう

生理前はホルモンバランスが乱れ、ニキビができやすく悪化しやすい時期。この時期はピーリングを取り入れてみましょう。ピーリングは余計な角質をはがす作用があるので、毛穴が詰まりにくくなります。ピーリングコスメには拭き取りタイプや洗い流すタイプがありますが、ミルクかジェルの洗い流すタイプのものが肌に優しいのでオススメです。週に 1～2 回ケアしましょう。

＊ニキビを寄せ付けない栄養素をたっぷり摂りましょう

ニキビ予防のために摂りたい栄養素は、皮脂の分泌を抑えるビタミンB1 とB2、血流を改善することで角化異常の発生や色素沈着を防ぐのに役立つビタミンEです。便秘もニキビの原因になりますので、食物繊維を積極的に摂りましょう。

〇ビタミンB1…豚ヒレ・豚もも（赤身）・ピーナッツ・うなぎ・たらこ・豚ロース（脂身つき）・玄米
〇ビタミンB2…鶏レバー・うなぎ・納豆・まいたけ・ブロッコリー・生しいたけ・ヨーグルト
〇ビタミンE…アーモンド・ツナ缶・たらこ・かぼちゃ・赤パプリカ・アボカド・ほうれんそう
〇食物繊維…おから・大豆（水煮）・納豆・モロヘイヤ・キウイ・れんこん・長いも

＊皮膚科で受けられるニキビ治療

主に飲み薬（抗生物質やビタミン剤）・塗り薬・漢方薬などの処方があります。慢性化した大人ニキビの場合、塗り薬だけで治すことは難しいものです。毛穴の出口が塞がれていて毛穴の奥まで薬が浸透しないからです。そのためビタミン剤や抗生物質などを併用します。ニキビを悪化させないために皮膚科を受診してみることも大事です。

参考文献：正しいスキンケア事典／吉木伸子・岡部美代治・小田真規子　スキンケアの教科書／吉木伸子

森のくまさん薬局
鈴木緑生