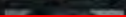


ちゃんと知りたい
あなたのために

"ニキビ、 基本のき"

お話を伺った方々(五十音順)

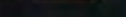
片桐衣理先生
衣理クリニック 院長
皮膚科・美容皮膚科、美肌を目的とした治療から、アレルギー、各種アレルギー、皮膚科の専門医、スキンケアアドバイザー、初の著書『片桐衣理のビューティックスキンケア』が読者の



中村たかおさん
化粧品開発プロデューサー
化粧品開発や処方に関わるから、成分の機能性と成分の組み合わせを学ぶスキンケア理論を軸に、美容の解説を行う。『新薬化粧品学』著者。『化粧品の基礎』著者。『スキンケア』著者。



吉川千明さん
美容家、シェリーウォッシュ青山、白金台スパ、若草漢方薬局など、美容の中心と漢方薬局を主宰。コスメスパス・美容と健康、女性のためのライフスタイルを提案。http://www.chikawa-yoshikana.com



同じところにばかりできるのはなぜ?

なぜか、いつも同じ部位に現れる。これって私だけ? 「ニキビが発生しやすいのはTゾーンなど。皮脂腺が集中するエリア。[皮脂腺がある=毛穴がある]ということなので、結果、皮脂が目詰まりを起こしやすい。ほかにも理由は不明ですが、胃が悪いときは口まわり、ホルモンバランスが崩れている人はフェイスラインというように、体の不調が一定のエリアにリンクすることも多数」(吉川さん)。[詰まりやすい場所を洗い残している人もTゾーンは定期的に洗顔を] (中村さん)。また、大人ニキビが繰り返される理由は、ニキビの根っこが残留しているケースも。「根は結んだままなのに発治したと思込んでると、免疫力が落ちたときに同じ場所が再度腫れてしまう。根本的治療が必要です」(片桐院長)

顔以外にできやすい パーツはどこ?

「体でも皮脂腺の多い場所はニキビが発生します。特にデコルテや背中などボディの中心部は皮脂腺が密集しているから、要注意エリアです」(中村さん)。肌になるからといって、お風呂でもゴシゴシしがちだけど、ナイロンタオルやボディブラシの使用はかえって刺激を与えてしまい、炎症がひどくなるそう。「手で優しくなでるように流すのが基本。すすぎもしっかりと。下着や服が当たることで刺激になるので、コットンやシルクなど天然素材のものを選ぶようにして」(吉川さん)

生活改善とプロの治療の両方からアプローチを

「ニキビを放置したり、自力でなんとかしようとする人は意外と多い。ニキビを単純に説明するなら『皮脂腺から分泌された皮脂が毛穴に詰まった状態』なのですが、実は立派な皮膚の炎症性の病気です。年に数個しかできない人も、通年で花盛りのニキビに悩まされる人も、早めに皮膚科を受診すべき!』と言うのは、化粧品開発プロデューサーの中村たかおさん。加えて、美容家の吉川千明さんは「現代女性が日常生活から受ける影響は

さまざま、ニキビの原因も『毛穴の詰まり+α』と複合化。生理前や睡眠不足だからといった単純なことではなく、体の内側に原因がある場合も。総合的な視野でトータルに解決を」と提言。これには衣理クリニックの片桐衣理院長も同意見。「ニキビぐらいで皮膚科に行くのは……と躊躇する人が多数。今は治療方法も豊富だし、それらを組み合わせ、最適な治療も提案可能です。生活を見直しつつ、皮膚科で治療という両方から攻めましょう」

そもそもニキビって なんですか?

「医学的には言えば毛穴系疾患のひとつ。病名は『尋常性ざ瘡』で、毛穴にできる赤い丘のこと」と中村さん。一般的に白ニキビ、黒ニキビ、赤ニキビ、黄ニキビなど見た目で見分けられるが、これは種類の差というより、ニキビが初期段階なのか、悪化しているかの違い。「少し盛り上がり、中の皮脂が白く見えるのが白ニキビで、それがアクネ菌などに感染し、毛穴が開いて酸化したもののが黒ニキビ。赤ニキビになると完全に炎症を起こして、中には皮脂だけでなく古い角質や老廃物も溜まっていきます。それが膿むと黄ニキビです」(中村さん)。ただ、赤みがあってもかゆみを伴うものはニキビではないかも。「炎症性湿疹など別の病気の可能性があるので、早めに受診してください」

「いちばんの違いは皮膚代謝。新陳代謝が活発なため脂肪が過剰になってできる思春期ニキビは、体に免疫力があり自分で治す力もある。免疫力が低下しているうえ、代謝が悪く老廃物を排出できない状態が大人ニキビ」(片桐院長)。若い人にできるのが思春期ニキビかと思いがちだけど、実はそうでもない。個人差があり、20歳前でも代謝の悪さが影響している場合も。ニキビ跡がしこりになっているたり、赤みが残っているときは要注意です



【正常な肌】皮脂腺の活動が正常なら、毛穴も正常に開き、毛穴から皮脂が滲れ出すこともない。
【黒ニキビ】炎症性で過剰になり、毛穴の出口で古い角質と詰まる。これが空気に触れて酸化した状態。
【赤ニキビ】黒ニキビがさらに進行すると徐々に炎症が起こり、腫れる。腫れが広がると痛みを伴う場合も。

思春期ニキビと大人ニキビの違いは?

「いちばんの違いは皮膚代謝。新陳代謝が活発なため脂肪が過剰になってできる思春期ニキビは、体に免疫力があり自分で治す力もある。免疫力が低下しているうえ、代謝が悪く老廃物を排出できない状態が大人ニキビ」(片桐院長)。若い人にできるのが思春期ニキビかと思いがちだけど、実はそうでもない。個人差があり、20歳前でも代謝の悪さが影響している場合も。ニキビ跡がしこりになっているたり、赤みが残っているときは要注意です

「若い人にできるのが思春期ニキビかと思いがちだけど、実はそうでもない。個人差があり、20歳前でも代謝の悪さが影響している場合も。ニキビ跡がしこりになっているたり、赤みが残っているときは要注意です」

いつもできる人と、たまにしかできない人の差はどこに?

「一度、内的原因を調べてみるのも手」(中村さん)。「生理前にニキビがしやすい人は、女性ホルモンが過剰に分泌されることが原因。常にお腹を冷やから守り、生理が順調になるようにしておかないと、ホルモンバランスが崩れ、ニキビ発生の原因に。ホルモンの指令を出す脳の働きはストレスに大きく影響されるので、よくよししないことも大切」(吉川さん)

「一度、内的原因を調べてみるのも手」(中村さん)。「生理前にニキビがしやすい人は、女性ホルモンが過剰に分泌されることが原因。常にお腹を冷やから守り、生理が順調になるようにしておかないと、ホルモンバランスが崩れ、ニキビ発生の原因に。ホルモンの指令を出す脳の働きはストレスに大きく影響されるので、よくよししないことも大切」(吉川さん)

生活習慣で 気をつける べきことは?

「サプリメントの内服ケアは大事。ビタミンB.C.Eは必須で、肌老化を防ぐために、α-リポ酸やコエンザイムQ10などの抗酸化剤も摂取を。抗酸化剤は自分が代わりに結ぶことで細胞を守る働きがあるので、効き目を上げるには違うタイプを2種類あわせて飲むべター」(片桐院長)。「解毒作用や胃腸の調子を整える働きのあるウコンもオススメ。漢方なら婦人科系に強い桂枝茯苓丸がポピュラー。むくみや赤くニキビが赤くなるタイプの人におすすめ」(吉川さん)



あごのニキビも撃退! 漢方で体質改善を

体の中からニキビの原因となる毒素を排出。月経不調などの婦人科系疾患をはじめ、足関節の冷えや頭痛、肩こり、むくみ改善にも、桂枝茯苓丸7日分 ¥4410 若草漢方薬局

【必須サプリメント】



【ビタミンC】

「抗酸化作用が強いビタミンCは、コラーゲン産生を促進させ、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制することで、皮脂の過剰分泌を抑えます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【ビタミンB群】

「皮膚を健康に保つためには、ビタミンB群が重要です。ビタミンB2は皮脂腺の活動を抑制し、ビタミンB6は皮脂腺の活動を促進し、ビタミンB12は肌の弾力性を保ちます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【ビタミンE】

「ビタミンEは抗酸化作用が強く、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【CoQ10】

「コエンザイムQ10は、細胞のエネルギー産生を促進し、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日100mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【α-リポ酸】

「抗酸化作用が非常に強いα-リポ酸は、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日600mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【抗酸化】

「抗酸化作用が強い抗酸化剤は、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【マルチビタミン】

「皮膚代謝を促進し、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。



【ウコン】

「デトックス作用が強く、肌の弾力性を保ち、毛穴の詰まりを防ぎます。また、皮脂腺の活動を抑制し、肌の保湿力を高めます」(中村さん)。服用量は毎日1000mg程度が目安です。サプリメントの成分表を確認してください。

衣理クリニック表参道

「**アイクリアXL** (全顔1回 ¥21000～) は、殺菌と同時に血液中のフェリチンという鉄の素を増殖。血流が増えるだけでなく、血液の質も上がるので、効率的に皮膚に栄養が行き渡り、ニキビの治りを早めます」と片桐院長。また、ピーリングも2種類用意し、AHAとBHAをニキビの状態に応じて使い分けるそう。「ホームケアではレチノイン酸とハイドロキノンで処方。前者で基底層から皮膚の生まれ変わりを促し、後者ではニキビ跡の色素沈着を防ぎます」



アイクリアXLはアクネ菌の増殖を確実に抑制すると同時に、肌を若返らせる。



Before



After

頬と口まわりに多発していた赤ニキビが改善。3～4回で効果を実感できる。

クリニックで処方されるホームケア用の薬。(左)美白作用で色素沈着を防止。ハイドロキノン 5g ¥2100 (右)ひと皮むけて美肌に。皮脂の抑制効果も。レチノイン酸 5g ¥3150



Clinic data

①東京都港区北青山 3-5-30 入来ビル 4F
☎ 03-5786-0077 ②平日 11:00～20:00、
土・日・祝日 10:00～19:00 ③火曜・第1、2、3日曜
<http://eri-clinic.com>