



みんなのケアは正しい? 間違っている? 微妙なところを「判定」します!

Part

ニキビケア

Q & A

「こんな時どどうする?」

教えて頂いたのはこの方々



皮膚クリニック表参道
院長 片桐 葵子先生
美容皮膚科、内視鏡。ドク
ター・治療シアルロン酸注
入・注射、ボトックス注
射は、豊富な治療経験と意
想から独自のスタイルを確
立。アンチエイジング治療
のエキスパート。

CLINIC DATA

住所 東京都港区北青山1-5-30 入東ビル4F
TEL 03-5786-0077 受付 11:00-20:00 (最終受
付は-19:00) 休火曜、第1・2・3日曜
http://www.am-clinic.com

滑らかな肌を取り戻すには
自分のニキビの種類を知ることが

重要! 思春期ニキビと違って、大人ニキビは水分・油分のバランスや、ホルモン・体調の変化、さまざまな要因が重なって起る形のもの。治りも「繰り返し」を繰り返して「根」を断つていくのが、大人ニキビ問題は本当に「間違」ったケアをするとなおのさらなる肌を取り戻すことが困難な状況!

今回は「ニキビケア意識調査」の結果では、ニキビができるにニキビ用コスメを投入したり、ピルやビタミンや肌のケアを投入しと誤取している人が多量、みんなある程度「根」を断つていくもの、繰り返しできる「ニキビ」に悩まされているのが現状。そこで、間違ったケアを未然に防ぎ、スムーズにケアするために、「ニキビケアの疑問を肌のケアに解決」し、頂きました。プロによる的確なアドバイスを参考に、イチ早く大人ニキビと決別しよう!

まずは相手を知ることが大事!!

「ニキビ」の正体をおさらい!

ニキビはどのようできるのか、ニキビの基本を簡単に復習。

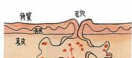


気づけばいつもいる...

あなたの肌にも大人ニキビができるまで



コメド(面ぼろ)状態
「白ニキビ」
皮膚がブツンと盛り上がり、先端が白くなっている。皮脂や古い角質が詰まって、毛穴が塞がれている。



毛穴の出口が開いた
「黒ニキビ」
毛穴の先端部分が皮膚の表面に開き、空気と一緒に酸化されて黒くなる状態。

毛穴にアクネ菌が繁殖!
毛穴出口部分の角化細胞が厚くなり、出口が塞がれると、毛穴に皮脂や古い角質が溜まる。ここにアクネ菌が繁殖し、ニキビが発生!



炎症が起こっている
「赤ニキビ」
炎症が皮膚層に波及し、菌が繁殖し、炎症を起こして赤くなる。表面からも分かり、触ると痛みを感じる。



潰瘍を伴っている
「黄ニキビ」
潰瘍を伴ったニキビ。炎症がひどくなり、膿が溜まる。かさかさとした肌質になる。

化膿している
「黄ニキビ」
炎症と呼ばれる、膿を溜めたニキビが膨らみ、細菌や増殖して膿を持った状態。刺激が強いなりやすい。



意外と知らない...

知っておくべきキーワード

抗酸化作用
肌細胞の大部分である活性酸素を除去すること、抗酸化作用が期待できるスキンケアや食事で美と健康をキープ。

ターンオーバー (皮膚代謝)
新しい肌に生まれ変わる作業。健康肌は28日周期でターンオーバーが生まれ変わると言われて、リズムが乱れるとトラブルに。

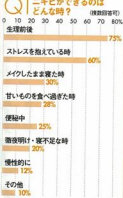
アクネ菌
皮膚を正常に好み、脂質を嫌う菌。皮膚や内側の汚れが溜まると毛根の毛穴にアクネ菌が繁殖すると、ニキビの原因に。

教えてあげよう...

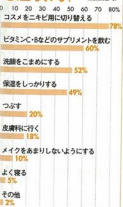


みんなのニキビケア意識調査 (その2)

Q1 ニキビができるのはどんな時? (複数回答可)



Q2 どんなニキビケアをしている? (複数回答可)



生理前後やストレスによるニキビに悩む人が多数。そして、ニキビコスメとサプリメントの外ケアを実践している人が一般的のよう。

正しいケアと
食事で大人ニキビと
縁を切ろう!

大人ニキビ基礎知識 編



Q いつも肌を清潔にするべき。
でも、殺菌効果の高いものを
使って肌を傷めないか心配…。

(川上えりさん・23歳・会社員・乾燥肌)

A 「殺菌し過ぎは肌を傷めます。
また乾燥もしやすいので、
ポイントの使ってください。」
(改理クリニック表部直・衣理先生)

ニキビケアに対して、「肌を清潔に殺菌するのが大事」と耳にするけど、過剰な殺菌は肌への負担が大きすぎる。その程度、殺菌を心がければいいのかわからない。「殺菌のし過ぎは肌を傷めます。殺菌効果が高いものは肌を乾燥させやすいので、ポイント的に1日1〜2回程度使うのがオススメです。」(改理先生)。殺菌の強いスキンケアで必要以上に殺菌しなくても、ちゃんと洗顔するだけで充分効果あり。殺菌効果が高いものを使う時は、気になる部分のみ使うことを心がけて。

山田's VOICE

「濡んだニキビや赤ニキビにはアクネ菌の殺菌を!」

「清潔にするのは大切ですが、ウイルス対策のような殺菌は必要ありません。ただアクネ菌の殺菌という観点であれば殺菌薬を(山田先生)。」

アクネ菌をPFMFが殺菌。余分な皮脂もイオウが吸収。にきび薬ピナトール 第3類医薬品 18g ¥1,155/1.5g/本

アクネ菌を殺菌し、吹き出物やニキビの進行を抑える。ペアクネクリームW 第2類医薬品 14g ¥998/1.4g/本

Q ニキビを予防するには、
おやつを食べてはいけないの?

(小川ぬいさん・25歳・会社員・オイリー肌)

A 「砂糖や油分を多く含む食品、ナッツ類は
血液に脂肪として溜め込まれ、皮脂分泌量が
増加。過剰になると毛穴詰まり=ニキビの
原因に。」
(エトッセ・PR担当 池田さん)

「チョコレートやポテトチップ、油分の多いもの、ナッツ類は、血液に脂肪として溜め込まれ、結果として皮脂分泌が過剰になって毛穴詰まりを起こし、ニキビの原因に…。食生活で気をつけることは沢山ありますが、我慢してストレスになること本末転倒。ニキビができれば予防は食べ過ぎに気をつけるなど、少し意識するだけでも違いますよ!」(池田さん)。

オスミンナーケアはコチラ!

オスミンナー

脂質代謝と皮脂除去。体の内側から肌荒れ、ニキビを緩和。ハイオールB 保湿3種類医薬品 100錠 ¥1,480/1.8g/本

Q 「チョコレート」は
ニキビにとって悪者なの?

(よりこさん・29歳・自由業・乾燥肌)

A 「チョコに限らず糖分の
多い物はニキビが
できやすくなることよ。」
(西谷三丁目皮膚科・山田先生)

「甘い(糖分の多い)物は、糖分を代謝する時にビタミンB群が沢山使われます。それによって皮脂分泌をコントロールするビタミンB2やたんぱく質代謝に関与するビタミンB6が不足して、ニキビができやすくなることとあると言われています。また、糖分は男性ホルモンの分泌を促進するインスリンを増加させるため、ニキビができやすくなることも(山田先生)。」



Q スキンケアのステップの中で、
ニキビケアに1番大事なものは
「洗顔」ですよね? (本多果梨さん・21歳・学生・混合肌)

A 「ニキビの原因は毛穴に古い角質や
皮脂が詰まること。これを取り去る
洗顔がやはり大切です。」
(西谷三丁目皮膚科・山田先生)

読者アンケートでも、ニキビができるニキビ対策の洗顔料にチェックする人が多く。実際、スキンケアのステップの中で、ニキビケアに一番有効なのは洗顔料。その「ニキビの原因は、毛穴に古い角質や皮脂が詰まること。角質が厚くなるようにするには、ピーリング作用のあるフルーツ酸(グリコール酸)やリチル酸配合の洗顔料を使うのがオススメです。」(山田先生)。ニキビケアに有効な成分配合の洗顔料を使えば、ニキビでもできにくくなるはず。

オススメ洗顔料はコチラ!

フルーツ酸入り

AHAフルーツ酸配合の洗顔料でアルコールなし。バニラ AHA オーニングフェイスソープ 300ml ¥1,260/アイテムイケア

サリチル酸入り

アクネ菌を殺菌、清潔に洗い上げる。DHC薬用アクネコントロール フェースウォッシュ 医薬部外品 120ml ¥1,300/DHC

コチラも大事!

**角質を取る
酵素洗顔!**

毛穴の奥から汚れを落とすし、すべすべ肌になる。ラベンジングリサーチウォッシュ クレンジング 120g ¥1,050/8.8g/本

Q ニキビケアの商品を選ぶには、
必ずアルコールフリーがいい!

(ななさん・27歳・自営業・混合肌)

A 「刺激にはなりやすいですが、
必ずしもNGとは言えません。
大人ニキビには低刺激性の
化粧品を選ぶ方が
良いでしょう。」
(よしき皮膚科クリニック 藤嶋・吉木先生)

POINT1 アルコールフリーが
ベターな状態はコチラ

POINT2 商品選び時に注目
したい時はコチラ

**肌の乾燥を
伴うタイプ**

角質が厚く剥がれバリア機能が低下している状態。必ずしもアルコールフリーが良い。また、さらに乾燥が進むので適切なケアが大切。

**脂漏性皮膚炎を
起こしている時**

皮脂分泌のコントロールが上手くいかず、炎症反応が起きている脂漏性皮膚炎を軽減している場合は、アルコールフリーを使って。

**皮膚代謝を
上げる成分**

読者アンケートでも、角質が厚くなるようにするには、ピーリング作用のあるAHA(グリコール酸)やサリチル酸入りを取り入れて。

**ビタミンC・E
など抗酸化成分**

過剰な皮脂を除去しニキビの発生を抑える。さらに皮膚の潤滑作用を調節する作用があり、ニキビのできにくい肌へと導いてくれる。

生理前にストレス…
繰り返してきて
治りにくい!

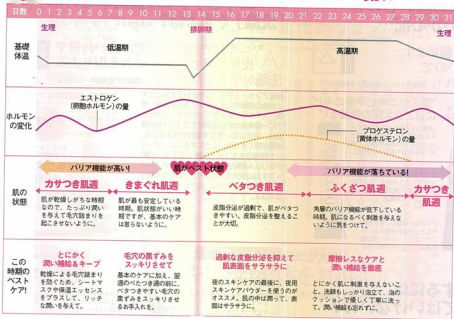
大人ニキビケア



注目

自分の生理サイクルを知ると、自分の肌状態を把握できるのがスキンケアの効果も◎。

生理周期とスキンケアの流れ



Q 生理前にニキビができるのは女性ホルモンが異常なの…?
(松田愛さん・27歳・会社員・混合肌)

A **判定は** **X**
「生理前は、角層のバリア機能が低下。皮脂分泌量も増えるため、ニキビができやすくなります」
(エッセ・PR担当 池田さん)

生理前ニキビができるのは、決して女性ホルモンの異常が原因ではないそう。「生理前は、この時期に分泌量がピークを迎える黄体ホルモンの影響により、誰でも皮脂分泌が過剰になり、テカリやべたつきが気になります。さらに、角層のバリア機能が低下し、ニキビが悪化したり、できやすくなったりします」(池田さん)。

例 生理が8/12開始の場合、月経から開始の日までは「1日目」、開始の生理開始日から「10の体、月経までの日数は「11-10+1=22」日、「11日+12(22日)=33日」でこれが生理周期。

step 2 1箇月の開始の日から月末までの日数を計算、通常「28日間」と言われるものの、個人差もあり、季節や体調にも影響され、25-38日の間が一般的。

step 1 生理の始まった日を「1日目」として数え、次の生理が始まる直前までの「1サイクル」。月経から、今回の生理開始の日の前日までの日数を計算する。

意外と知らない
生理周期の出し方
ココがポイント!

Q ニキビができたなら触らないほうが良い? (富山真依子さん・21歳・乾燥肌)

A 「極力刺激を与えないことを避け、摩擦レスを心がけたケアで肌環境を整えよう」(エッセ・PR担当 池田さん)

状態にもよるけれど、基本的にニキビに刺激を与えないことが解決の近道。「ニキビを治すには、徹底したスキンケアをしつつ、極力触ったり刺激を与えないことが大切です。ニキビに刺激を与えると菌化やニキビの炎症にもなるので要注意。化粧品はニキビを治す薬ではありません。ニキビができやすい時は摩擦レスを心がけ、ニキビを防ぐスキンケアで肌環境を整えよう」(池田さん)。



吉木's VOICE

「泡で包み込むように洗う! ビタミンCの化粧水を押さえるようにつける」

「泡で包み込むように洗えば、刺激が少なくていい。また、ビタミンCの化粧水を押さえるようにつけるだけでも、充分なニキビケアに」(吉木先生)。

山田's VOICE

山田's 「紫外線も原因のひとつ、UVケアをしっかり!」

「紫外線もニキビの原因になるので、UVケアを必ずしもはしないように。ただし、お肌の赤みや炎症を抑えるには必要です」(山田先生)。

Q ストレスフルな時はニキビが大量発生します。男化している…?
(大谷朋子さん・27歳・会社員・乾燥肌)

A 「ストレスホルモンの影響を受け、皮脂代謝・免疫力が低下。その結果、治りにくく痕を残す大人ニキビになりやすいのです」(衣理クリニック表参道・衣理先生)

読者アンケートでも、仕事や受験勉強によるストレスで大人ニキビに悩まされた経験のある人が本誌に多い。「ストレスを感じると、ストレスホルモンの影響を受けて、皮膚代謝及び免疫力が低下します。そのため、結果的にできやすく、治りにくい肌を醸す大人ニキビになりやすいのです」(衣理先生)。大人ニキビのできにくい肌を目指すには、自分流の新しいスキンケア方法を見つけて、高いレベルのスキンケアで肌のバリア機能を高めることが大切。

徹底保湿・オスメシオコソラ
ヒアルロン酸・VPP-1の付加。保湿力も高い。オスメシオコソラ
150ml ¥7,350/800gコソラ



痕に残って大変!
ニキビ痕は治る?
どうケアすればいい?

ニキビ痕対策編



Q ニキビはコンシーラーで隠しても大丈夫? (うさぎさん・27歳・会社員・オイリー肌)

A「厚塗りには避けて、コンシーラーやお粉をほんほんとのせる程度に」

(改理クリニック美参道・衣理先生)

ニキビがポツポツとできると、コンシーラーで隠したくなるのが女性心というもので、でも、見た目は隠せても、果たしてそれがニキビにいいの不安…。「基本的にニキビの上に厚塗りはオススメできません。せめて、お粉やコンシーラーをほんほんとのせる程度にしましょう」(改理先生)。ニキビが気になる部分のみコンシーラーを塗って赤みを隠し、全体的にパウダーをオン。薄く塗って全部を厚塗りするのでニキビ増加の原因になるので気をつけて。

POINT1 コンシーラー使いのツツはココ!



山田 VOICE 「ポイントメイクに重点を置き肌を重視することも」

ニキビが治ると同時に、そこに隠れが集中し、ストレスなど肌への負担に、アイメイクやチークにこだわって顔をみかす工夫もあり。



ニキビ痕を有効にカバー(イオウ)配合。配合アクリルアクリルコンシーラー 10g ¥2,100/チューブ



POINT2 コンシーラー選びのツツはココ!

1] 油分が多いものは避け乾燥を悪化するタイプは◎
オイルフリーや、ニキビの炎症と関係なくしっかりと肌質のインテグリエクセリア配合のコンシーラーがオススメ。

2] やや黄味がかったトーン暗めの色を
ニキビの赤みや赤さよりカバーするには、使用するファンデより1トーン暗めのチョイス。こっくりめのテクスチャーが使いやすい◎。



無添加コンシーラーで肌への負担も少ない。スゴクコンシーラー(タイト)
SPF25-PA+++ ¥1,890/ファンデル

毛穴詰まりや荒くなるニキビ痕をケアしたいカバー、アクネスポットコンシーラー
SPF15 (医薬部外品)12g ¥1,260/オイルス

オススメコチラ



(上から) 医者の現場でも活躍する安全性の高いニキビ対応。大きなサイズで設定がある。カバー、アクネアクネスポット(ニキビ)圧出型 ¥2,800/ドラッグストア。資生堂の肌に優しいステルスレスを使用。顔に貼る肌があくソフトで使いやすい。こだわりの角栓取り CH3-006 ¥735/クリーム

つぶしてもOKなニキビ
黒ニキビの跡やうなら出して良い跡はうちは白ニキビと黒ニキビがあり、黒ニキビなら黒い圧出器で出してOK。白ニキビは毛穴の出口が塞がって出にくいので無理に出すのを避けて。

NGなニキビ
炎症を起こしている赤ニキビ
赤いニキビには絶対触らないこと。先白く膿んだニキビは出した方が早く治るケースもあるけれど、自分で使わす皮膚科医に診てもらって。

正しく出せば早く治る場合も…
ベターなニキビのつぶし方教えます。



Q ニキビ痕はビタミンCで消える? (あつみさん・26歳・会社員・乾燥肌)

A「タイプ別にケア方法も異なります。適切なケアを見極めて」

(よしき皮膚科クリニック 監修・吉木先生)

普段のケアではどうにもこうにも解決しないニキビ痕問題。ニキビ痕もタイプ別にケア方法が異なるそう。「赤みはビタミンC誘導体の化粧水やビタミンCイオン導入など、ビタミンCのケアが有効。シミ(色素沈着)には誘導体の美白ケアよりピーリングの方が即効性があります。陥凹は残念ながらセルフケアでは改善できないので、クリニックでピーリングやレーザーなどの治療を行っています」

Case3 陥凹の場合 クリニックでのケアを!

ニキビ痕の陥凹は、セルフケアでは解決できないので、皮膚科に相談のべよう。クリニックでピーリングやレーザーの施術を受けよう。

オススメコチラ!

衣理クリニック美参道
フルーツで濃い角質を取り除く
剥離剤で古い角質を剥離し、角質層による赤みを改善。ケミカルピーリング(AHAピーリング)お肌全体 ¥12,600

よしき皮膚科クリニック 監修
オリジナルのピーリング剤で老化対策にも
AHA(クワセリン)配合のピーリング剤を使用するメソッドがエステ、美容院等に比べて可能。約1回 ¥13,650(消費時間約30分)

Case2 色素沈着の場合 美白ケアorピーリングでケアを!

色素沈着によるシミにピーリングが効果的。地道な美白ケアよりピーリングの方が即効性があるの、悩めるおはせ。

おすすめコチラ
コットンに含まれるビタミンC誘導体は、角質ケア・ピーリングできる。AHAグリコール酸5%抽出 ビールタイム 500 150ml ¥5,460/アイデューカール

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック

Q どうしてもやっちゃって後で後悔! ニキビはつぶしても良いのか? (高下いもん・26歳・会社員・乾燥肌、時崎 愛さん・23歳・会社員・混合肌、ほか多数)

A「面づはつぶしてもOK。ただし無理に出すと、痕になったり感染の恐れも」 (西谷三丁目皮膚科・山田先生)

A「炎症を起こしたニキビは×。ニキビは×。ただし無理に出すと、コメドの段階のものはおまかせれば治りが早くなります」 (よしき皮膚科クリニック 監修・吉木先生)

炎症を起こしている赤ニキビをつぶすのは絶対NGだけど、コメド(面づ)段階であれば、上手に出せば治りがスムーズなるそう。「無理に圧出すると膿と膿に汚れた状態の恐れがあるので、自分で行う時は消毒で菌を出さず、市販の圧出器を使っ下さい」(山田先生)。ニキビの状態によってケアが変わるので、できるだけ自己判断せず、皮膚科医に診てもらおうが賢明。

判定は △

Case1 赤みがある場合 ビタミンCのケアを!

赤みのあるニキビ痕にはビタミンCが有効。ビタミンCのケアがオススメ。普段のケアにもビタミンC誘導体のアイテムを取り入れて。

おすすめコチラ

ビタミンC誘導体を高濃度配合。毛穴に働きかけ、ニキビ・ニキビ痕をケア。ベテックリアフィンC-エッセンス100ml ¥10,290/よしき皮膚科クリニック

シリーズ最高濃度でビタミンC(ビタミンC)配合配合を安定配合。デブリーはもちろんだが、濃度高の中にも、オパールC20 13ml ¥8,400/ロート製薬

シリーズ最高濃度でビタミンC(ビタミンC)配合配合を安定配合。デブリーはもちろんだが、濃度高の中にも、オパールC20 13ml ¥8,400/ロート製薬

Case2 色素沈着の場合 美白ケアorピーリングでケアを!

色素沈着によるシミにピーリングが効果的。地道な美白ケアよりピーリングの方が即効性があるの、悩めるおはせ。

おすすめコチラ

コットンに含まれるビタミンC誘導体は、角質ケア・ピーリングできる。AHAグリコール酸5%抽出 ビールタイム 500 150ml ¥5,460/アイデューカール

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック

肌なじみのホームピーリングのセット。洗顔と同様に使用できる。ベテックリアフィンG 100ml ¥2,100 香100ml ¥2,925 (税別) 約1ヶ月分
よしき皮膚科クリニック