

肌質別のお手入れが ニキビケアのキーワード



「表理クリニック表診」院長
片桐 衣理 さん

美容皮膚科・内科医。若い脂漏性湿疹に悩んだ安全かつ効果的な体内外からのアプローチ。最新のつれづれのセンスで美容のプロや芸能関係者からも多大な信頼を得ている。
http://www.eri-clinic.com

思春期から大人までニキビに悩む人が絶えません。洗顔をして、ひたすら皮脂を取り除くケアは、果たして正しいのでしょうか？

構成・文/ 西原 幸子

毛穴の詰まりにアクネ菌繁殖がニキビのはじまり

やさしい洗顔と保湿が
ニキビケアには重要

思春期ニキビの原因は「ホルモンバランスの乱れ」です。

思春期には体をつくるために成長ホルモンが分泌されることで、皮脂の分泌量が増えます。それにより、毛穴の詰まりを引き起こし、アクネ菌が繁殖しやすくなりニキビができます。です。紫外線や空調、食事（ジャンクフード類）、睡眠不足などの肌へのストレス環境も影響します。

ニキビができてくると、つい何かがちがって、肌に必要な水分を逃したり、摩擦で肌を刺激を与えてしまうなど、肌のバリア機能を傷つけて、保湿力を弱めてしまうため、肌にとってよいことはありません。

大人ニキビの原因は「皮膚代謝の低下」です。加齢とともに肌の水分保持能力が低下することで肌代謝が低下し、古い角質がそのまま肌に残り、ごわついた状態に。皮脂と古い角質が毛穴に詰まり、肌本来のバリア機能がうまく働かなくなることが原因です。また、仕事のストレスや不規則な生活習慣などがとちとちストレスが溜まりがちなこと、ホルモンバランスが乱れることにもよります。

皮脂汚れをひたすら取るだけのケア方法は変えていく必要があります。ただし、古い角質や皮脂が毛穴に詰まり、ターンオーバーを乱すことが原因のひとつでもあるので、厚い角質をやさしく、やわらげてターンオーバーを促し、しっかりと保湿をしてあげるということが重要です。保湿をしつかりと行えば、肌内部の水分量その保持力が上がり、代謝や免疫機能も正常に働き、ニキビのできてくれない肌になります。

いずれにしても皮膚と古い角質の詰まりが、ニキビ発生のもととなりえます。

ニキビ肌ほど肌質に
合った保湿やケアが大切

実は、皮脂の過剰分泌は、乾燥が原因のひとつでもあります。肌の水分が行き渡っていないと、皮脂を分泌し

てうるおいをおきなおうとするため、肌の内側は乾いているのに、表面はベタベタと脂っぽくなるのです。

ニキビができてしまったときこそ、しっかりと保湿をすることが重要。刺激を少なく、うるおいを残すようにやさしく洗い、ターンオーバーを促すために定期的にピーリングケアをする、しっかりと保湿ケアをすることをオススメします。

市販のニキビケアは過剰に分泌した皮脂を落とすことに重きを置いたものが多いですが、ニキビ肌でもオイルやドライなど肌質も様々です。皮脂や角質を落とすだけでなく、うるおいも与えながら肌質のバランスを整えることがポイントです。

ニキビ肌はこうなっている

(イメージ図)

①ニキビ前期図



②毛穴がふさがり、膿がたまった
ニキビ前期図



③膿がこぼれて炎症を起こし、赤くなった
ニキビ前期図

