

本物のキレイを手に入れる

美言計画

Beauty Plan

#004

大人のニキビをキレイに治したい!!

きると治りにくい大人のニキビ。ストレスがたまる、ホルモンバラバくずれる……。10代の頃と違い、その原因も複雑です。メカニズムが難しいケア法を知って、手ごわいニキビを撃退!

田中ナツ イラスト/西島尚美 デザイン/ベラピスタスタジオ

「思春期ニキビは、若さゆえの活発な皮脂分泌が原因。しかし大人のニキビは、ストレスや不規則な生活による男性ホルモンの活性化が原因といえます。男性ホルモンの増加は、皮脂分泌を盛んにします」と中野あおい先生。Uゾーンは男性のヒゲが生える部分。極論すると、女性の場合、ヒゲが生える代わりにニキビができると考えられます。また、夏は、冷房による肌の乾燥もニキビの原因に。「乾燥を補おうと、皮脂の分泌が盛んになります。保湿しようと油分の多いクリームを塗って、毛穴を詰まらせないで」(中野先生)ケア法は左ページののとおり。ストレスを上手に発散しながら、無理なく続けられるものを選びましょう。どうしても治らない人は、光治療やホルモン療法を取り入れている病院に相談してみるのもおすすめです。

男性ホルモンのイタズラ……ヒゲの代わりにニキビが!?

大人のニキビとは、簡単にいえば思春期を過ぎてからできるニキビのこと。顔の外側Uゾーンにできます。皮脂分泌が盛んなTゾーンを中心にできる、思春期ニキビに比べ、治りにくいのが特徴です。

お話をうかがったかた

著名クリニックの院長を歴任後、最先端医療での研究をもとにあおいクリニックを開院。体の中と外からアプローチする治療に定評あり。http://www.aoi-clinic.com



あおいクリニック院長
中野あおい先生

大人のニキビはこうして悪化していく! *

毛穴の角化促進・閉塞

男性ホルモンが作用したり、新陳代謝が弱まると、アカとなって落ちるはずの角質がどんどん蓄積。厚くなると毛穴が閉じて詰まりやすい状態に。毛穴の奥の「毛包」と呼ばれる部分に皮脂が詰まりはじめます

白ニキビ・黒ニキビ

毛穴が詰まった状態のまま、内部にどんどん皮脂がたまります。肌表面に白くボツンとできるのが白ニキビ。そして、たまった皮脂が皮膚表面に突出、空気に触れたため酸化して黒くなった状態が黒ニキビです

赤ニキビ

毛穴の中でアクネ菌が、たまった皮脂をエサにしてどんどん増殖。増えると肌へ刺激を与える遊離脂肪酸を形成。その結果、炎症を引き起こします。赤く大きくなって膿が出るこの状態が、赤ニキビ

黄ニキビ

赤ニキビにバイ菌が入ってしまうと、アクネ菌がさらに活性化し、化膿性炎症を引き起こします。炎症を抑えようと闘った白血球の死がい膿となり、たまります。この黄ニキビまでくるとダメージは相当なもの

毛穴の壁や真皮を傷つけてしまうと、症状が治まったあとも色素沈着や凹みができてしまったり、肌トラブルにつながることも

ニキビ跡

* どうして大人のニキビができるの? *

直接的要因はコレ

ストレス

ストレスから、体を守るためにさまざまなホルモンが分泌。とくにステロイドホルモンが活発になり、ホルモンバランスを狂わせます

不規則な生活

不規則な生活をすると、分泌されるべきときにホルモンが分泌されなくなり、ホルモンバランスがくずれること。その結果ニキビに

カフェイン・刺激物の摂取

カフェインの過剰摂取は、ニキビケアに有効なビタミンB群やC群を破壊。香辛料など刺激物の摂りすぎは、皮脂の分泌を促進します

ホコリや排気ガス

空気の汚れはニキビにも影響大。見えないチリやホコリなどが肌表面に付着すると、皮脂と混ざり合って毛穴つまりを招きます

活性酸素による肌の老化

年齢を重ねたり、紫外線を浴びたりすると、肌の内部で活性酸素が増加し、皮脂を酸化させることに。これがニキビの原因にも

二次的要因はコレ

