尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう・ニキビ）

市販薬でニキビが治らず悩んでいます。予防や治療にはどのような方法がありますか？

薬や治療法を使い分けて改善していきます。
ニキビに悩んでいる方は皮膚科専門医にご相談を！

澄川たかだ皮フ科クリニック
院長
髙田 知明氏

A

尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）とは、俗にいうニキビのことです。軽症例を含めるとほとんど誰もが一生のうちに経験します。思春期に最も多く、男女差はありません。多くの因子が関与し、なかでも重要なのは、以下の3つです。

①毛孔（毛が生えている小さな穴）の角化異常に基づく閉塞。毛穴がつまることです。ニキビは顔面（眼瞼を除く）や背部上部、胸部、上腕伸側などにある脂腺毛包に生じます。もともと狭い毛包が皮膚の古い細胞がはがれにくい角化異常をきたし、炎症性病変に移行していきます。②アンドロゲン増加による皮脂分泌の増加。男性ホルモンによる影響のことで、ニキビを生ずる部位の脂腺は思春期にアンドロゲン濃度が上昇するとともに急速に増大します。ニキビの発症には血中アンドロゲンの増加が不可欠といわれます。ただし、皮脂分泌が多くてもニキビのできない人もいます。③P.acnes（ニキビ桿菌）に対する免疫反応。ニキビ桿菌は毛孔の常在菌であり、皮脂を栄養源として増加します。炎症性病変を起こすのは、ニキビ桿菌に対する免疫反応の違いとされています。言い換えれば、炎症の強いニキビを生ずる人はニキビ桿菌に対して過敏ということです。

ニキビの予防や改善には、まず生活指導が重要といえます。洗顔では1日2回の普通の洗顔で十分です。不潔なためにニキビができるわけではありません。指でいじりまわしてもいけません。また食事がニキビを悪化させるというデータはありません。極端な偏食は避け、バランスの良い食事を摂取し規則正しい生活に努めることが大切です。治療の妨げにならない化粧の指導もQOL改善のために重要です。ただし、油性の化粧品の使用や重ね塗りは避け、刺激性の少ないノンコメドジェニックな化粧品を選択することをお勧めします。

治療では、ニキビに適した抗菌薬や外用薬、漢方薬などを使用します。思春期のニキビで他の治療で改善がない場合にはホルモン療法が用いられます。女性のニキビに対する抗アンドロゲン薬の有効性は広く知られています。海外では中等症以上の女性患者に対して、経口避妊薬が用いられますが、日本では未承認であり副作用が多いために、保険適応のあるプレグナンジオールを用いています。また、古くより補助療法として、ビタミンA、B2、B6、Eが用いられています。ビタミンAは毛包表皮の角化を、ビタミンB2、B6は皮脂分泌を、ビタミンmは過酸化脂質を抑制することが考えられていますが有効性は立証されていません。また、脂溶性ビタミン過剰摂取には注意が必要です。

外用薬のアダパレンは、細胞の分化のプロセスを制御することで非炎症性皮疹を減少させます。また、抗炎症作用も併せ持ち、炎症性皮疹にも効果があります。ヒリヒリ感など刺激感が認められるため保湿剤との併用が望ましいといえます。アルコビン酸には抗酸化作用があり、ビタミンC誘導体外用が炎症性皮疹、ニキビ治療後の紅斑の早期軽減に有効とされています。

保険適応外ですが、ケミカルピーリングや光療法による治療もあります。ケミカルピーリングは用いる試薬の濃度、PH、作用時間を調節することで皮疹の状態や患者さんのライフスタイルに合わせた治療ができるのが特徴です。青色光療法は、ニキビ桿菌を破壊することにより軽症から中等症に効果があるとされています。ニキビは状態や種類によって薬や治療法を使い分ける必要があり、ニキビに悩んでいる方は皮膚科専門医にご相談することをお勧めします。