

皮膚科学から見た赤ニキビの解決方法

赤ニキビは、さまざまな要因が複合的に作用して発生しますが、主たる要因はホメオスタシスとターンオーバーの連携がうまくいかず、バリア機能のある皮膚バリアが形成されないことによる炎症性皮膚疾患です。この時、石けん・洗顔料を使った洗顔で皮膚に必要な脂質まで溶出させると、皮脂が過剰に分泌され、同時に角質肥厚が起こります。これにより毛穴が塞がり皮脂が溜まることで白ニキビが起こり、毛穴が塞がった状態が続くと、皮脂をエサとするアクネ菌が毛穴内部で繁殖します。その結果、アクネ菌という異物を攻撃するために白血球が活性酸素を放出し、炎症(免疫反応)を引き起こします。これが赤ニキビの原因です。毛穴に角質肥厚が起きることもあります。思春期ニキビは、ホルモンの影響が大きく、皮脂分泌過剰と角質肥厚が同時に起きています。

赤ニキビのこれらの要因に対処するためのスキンケア

1. 皮膚バリアの機能回復:赤ニキビの肌は、皮膚バリアが不十分で、非常にデリケート状態にあります。リノール酸含有の合成界面活性剤不使用のエマルジョン化粧品を使用することで、皮膚バリアを強化します。例えば、「海森水」のような製品が推奨されます。
2. 洗顔後の過剰な皮脂のコントロール: 石けん・洗顔料を使った洗顔後の皮脂の過剰分泌を抑えるためには、ぬるま湯での洗顔と皮膚バリア修復ケアが重要です。石けん・洗顔料を使った洗顔で皮膚に必要な脂質まで溶出させると、皮脂が過剰に分泌され、同時に角質肥厚が起こります。したがって、石けん・洗顔料を使う場合は、洗浄力の弱い少量のものを使用することが推奨されます。
3. アクネ菌の抑制: 抗菌剤を含む化粧品を使用することで、アクネ菌の繁殖を抑えます(ただし効果は一時的)。
4. 炎症の抑制: 抗炎症剤「グリチルリチン酸」を含む化粧品を使用することで、炎症を抑えます(ただし効果は一時的)。
5. 角質肥厚の改善: 石けん・洗顔料を使った洗顔やパック・ピーリングによる角質ケアを行うことで、毛穴の詰まりを防ぎます。石けん・洗顔料を使う場合は、皮膚に必要な脂質まで溶出させないため、洗浄力の弱い石けん・洗顔料を使用します。