

思春期ニキビ。何してもダメ。アドバイスは？

思春期ニキビに「何を塗るか」は二の次。本当に大切なのは「肌をどう守るか」で肌の自力を育てること。

バリア成分リノール酸補給と優しすぎる洗顔を徹底！殺菌剤より土台（バリア）作りが最優先。

皮膚科学とニキビケアの基本

ニキビケアの土台は「バリア機能の回復」

思春期ニキビであっても、「肌のバリア機能の回復と維持」こそが、根本的な改善の鍵。ニキビは、過剰な皮脂分泌に加え、毛穴の詰まり（角質肥厚）と、アクネ菌の増殖による炎症が主な原因。しかし、ニキビがある肌は、往々にして肌のバリア機能が低下しており、外部からの刺激を受けやすく、乾燥や炎症が悪化しやすい状態にある。

- **殺菌剤効果は一時的**: アクネ菌をターゲットにする殺菌剤や抗生物質は、炎症を鎮める効果はあるが、肌のバリア機能を直接修復するわけではない。使い続けることで肌が乾燥したり、耐性菌ができるリスクもある。
- **バリア成分「リノール酸」の重要性**: リノール酸は、セラミドなどの細胞間脂質の原料となり、肌のバリア機能を構成する上で非常に重要な成分。これを補給し、肌の土台を整えるのは最優先事項の一つ。

思春期ニキビケア

「リノール酸・ビタミン E 含有の弱酸性ナノエマルジョン（ノン合成界面活性剤）」「海森水あるいは髴水」でのケアは、バリア機能の回復を目指す上で、非常に適切なアプローチ。

1. 洗顔: 優しさが鍵

- **メイクをしている時**: 優しい洗顔料を使用するのは正解。洗浄力が強すぎると、必要な皮脂まで奪い、バリア機能をさらに低下させるため。メイクをしっかりと落としつつ、肌に負担をかけないことが重要。
- **メイクをしていない時**: ぬるま湯洗顔も、肌への刺激を最小限にする良い方法。皮脂の出方によっては、刺激の少ない弱酸性の洗顔料で T ゾーンなどを優しく洗うことも選択肢に入れる。

2. スキンケア: バリア成分の補給

- **リノール酸・ビタミン E 含有**:
 - リノール酸は、バリア機能の修復を助ける。
 - ビタミン E は抗酸化作用があり、皮脂の酸化を防ぎ、ニキビの悪化を防ぐ効果が期待できる。
- **弱酸性**: 健康な肌と同じ弱酸性に保つことで、肌の環境を整える。
- **ナノエマルジョン**: 成分が肌に浸透しやすい形態であること、また、**ノン合成界面活性剤**であることは、肌への刺激を減らすという点で優れている。

「自力」を育てるために見直したい3つの柱

「塗るケア」だけでなく「生活習慣」も「自力」を育てるための重要な要素。①睡眠とストレスケア②食事: ビタミン B 群（皮脂コントロール）、ビタミン C（抗炎症・抗酸化）、亜鉛（皮膚の代謝）③絶対に触らない・潰さない

最終的なアドバイス

リノール酸を補給するケアは、「肌の自力（バリア機能）」を育てるという点で、非常に正しい方向性。

ただし、炎症がひどいニキビ（赤ニキビ、膿を持ったニキビ）がある場合、その炎症自体を鎮めることが、ニキビ跡を残さないために重要。バリアケアと並行して、皮膚科で非コメドジェニックの保湿剤や、医師の処方による外用薬（ディフェリンゲルやベピオゲルなど）を適切に使い、炎症をコントロールすることも検討する価値がある。

「何をやってもダメ」と感じている時こそ、シンプルに、そして継続的に「肌を守る」ケアを徹底し、生活習慣を見直すことが、遠回りのようで一番の近道になるはず。

Core Philosophy: Build Skin's Natural Strength

If your daughter feels like "nothing works," a shift in perspective is key. The true priority is not temporary solutions like harsh spot treatments, but rather **building the skin's inherent strength** (its **"self-power"** or **barrier function**).

The fundamental advice is to focus on barrier repair: Supplementing the skin with barrier components, particularly **Linoleic Acid**, and strictly adopting an ultra-gentle cleansing routine.

The Dermatological Foundation of Acne Care The Barrier Function is the Foundation

Acne is primarily caused by excessive sebum production, **clogged pores (abnormal keratinization)**, and inflammation from the *P. acnes* bacteria. However, acne-prone skin often has a **compromised skin barrier**, making it vulnerable to external irritants, which leads to dryness, increased inflammation, and a cycle of breakouts.

- **Antibacterial Effects are Temporary:** Antibacterial agents and antibiotics target *P. acnes* and temporarily calm inflammation, but they **do not directly repair the skin barrier**. Continuous use can lead to dryness and the risk of developing resistant strains of bacteria.
- **The Critical Role of Linoleic Acid:** **Linoleic Acid** is a vital component of the skin barrier, serving as a precursor for ceramides (the lipids between skin cells). Supplementing this is a top priority, as it helps regulate the quality of sebum and strengthens the skin's foundation.

Recommended Skincare Approach

Your suggested care regimen—focusing on barrier repair—is excellent for managing teenage acne.

1. Cleansing: Gentleness is Key

The goal is to cleanse thoroughly without stripping the skin of essential oils needed for the barrier.

- **When Wearing Makeup:** Use a **gentle, non-stripping cleanser**. Strong cleansers remove necessary oils, further weakening the barrier. The priority is removing makeup completely while minimizing stress on the skin.
- **When Bare-Faced:** A simple **lukewarm water wash** is best to minimize irritation. Depending on oiliness, a mild, **pH-balanced (weakly acidic)** cleanser can be used gently on the T-zone.

2. Skincare: Barrier Component Supplementation

The use of an emulsion containing **Linoleic Acid** and **Vitamin E** is highly appropriate.

- **Linoleic Acid & Vitamin E:**
 - **Linoleic Acid** aids in barrier repair, helping to make sebum less "sticky" and reducing pore clogging.
 - **Vitamin E** acts as an antioxidant, helping to prevent the oxidation of sebum, which can worsen inflammation and acne.
- **pH-Balanced (Weakly Acidic):** This helps maintain the skin's natural, healthy environment.
- **Nano-Emulsion / Non-Synthetic Surfactants:** This ensures the ingredients penetrate effectively while minimizing potential irritation and stress on the skin barrier. (Your mention of "Kaisensui or Higesui" suggests specific, gentle, non-aggressive products, which aligns with this philosophy.)

Three Pillars to Nurture "Self-Power"

Skincare is only one part of the solution; **lifestyle changes** are equally crucial for letting the skin heal itself.

1. **Sleep & Stress Management:** Adequate, quality sleep is essential, as growth hormones play a role in skin repair. Managing stress helps balance hormones, which directly impacts sebum production.
2. **Diet:** Focus on nutrient-dense foods, particularly **Vitamin B complex** (sebum control), **Vitamin C** (anti-inflammatory, antioxidant), and **Zinc** (skin cell metabolism). Minimize high-GI foods (sugar, refined carbs) and excessive dairy, which can trigger breakouts.
3. **Hands Off: Never pick or squeeze!** Touching or popping blemishes is the number one cause of prolonged inflammation and permanent acne scars (pigmentation or indentations).

Final Recommendation

Your focus on **Linoleic Acid** to nurture the skin's natural ability to heal (the **barrier function**) is the **most correct long-term strategy**.

However, one critical consideration remains: If she has severe **inflammatory acne** (red, painful, or cystic lesions), controlling the immediate inflammation is necessary to prevent scarring. In these cases, it's wise to combine your "protective care" with a trip to a dermatologist for prescription-strength external medications (such as **non-comedogenic moisturizers** or topical retinoids like **Differin Gel** or **Benzoyl Peroxide**).

When she feels like "nothing works," consistently sticking to this **simple, protective routine** and addressing lifestyle factors is the straightest path to lasting improvement.

*Date Created: October 8, 2025 | Developed in collaboration with an AI Assistant |
Based on scientific evidence, ethics, and public benefit.*