

ドクターに



聞く

院長 高橋皮ふ科クリニック 高橋 雅弘氏

高橋 雅弘氏

医療

健康

大人のにきびに悩み

Q…約一年前から、あごを中心とした口の周りににきびができて始め、日を追うごとに症状が悪化しています。原因や対処法を教えてください。

(福岡市東区、二十四歳女性)

A…成人女性のにきびは、やほおなどに比べて化粧の化粧が原因の場合が少なく、洗い残しが多いこともあって、にきびを誘発させてしまっているケースが多いように思います。

の際、ぬるま湯を使うと落としやすくなります。化粧法や洗い方を変えるだけで改善することも多いので

ただ、ほとんどの化粧は皮膚の水分を保ち、皮脂の分泌を抑える効果もあります。皮膚をこすらないパウダータイプでポイントだけ化粧するように心掛けてください。

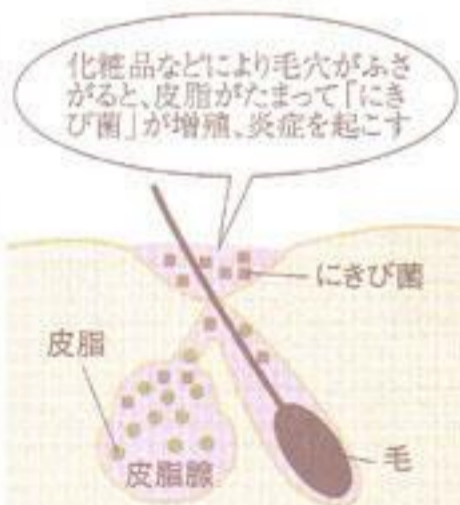
また、思春期には男性ホ

化粧・洗顔の方法を変えて

きび菌」が増殖。放っておくと毛穴の壁が破れて化粧するにもあります。

帰宅後は肌の負担が少なく、ジェルタイプのクレンジング剤を使い、せっけんで

ルモンの影響で皮脂の分泌が盛んになりますが、大人もストレスや生活の乱れによりホルモンバランスを崩すことがあります。増加



「大人のにきび」発症のメカニズム

の余分な角質を取り除く「ケミカルピーリング」と呼ばれる治療法も普及しています。

した皮脂がうまく排出されず、角質を形成し、毛穴をふさいでしまうのです。一方、それでも治らない場合は、卵巣疾患による男性ホルモンの分泌異常なども大切です。特にレバーや、婦人科的な原因も疑われます。月経不順などの自覚症状がある方は婦人科へご相談もお勧めします。(たかはし・まさひろ)

※注釈…取材記者の方とのやり取りの中で一部誤解が生じた部分があった為、横線部の「特にレバーや…効果があるとされます」の部分、「緑黄色野菜や豆類や繊維質の多い食品をとるように心がけましょう」に読みかえてください。