

ニキビ

～生活改善でニキビを治そう～

程度に個人差はありますが、みなさん誰しも一度は経験したことがある「ニキビ」。今回はこの「ニキビ」がどんな原因ででき、どうやったら早く治せるのか、など「ニキビ」のあれこれをまとめました。

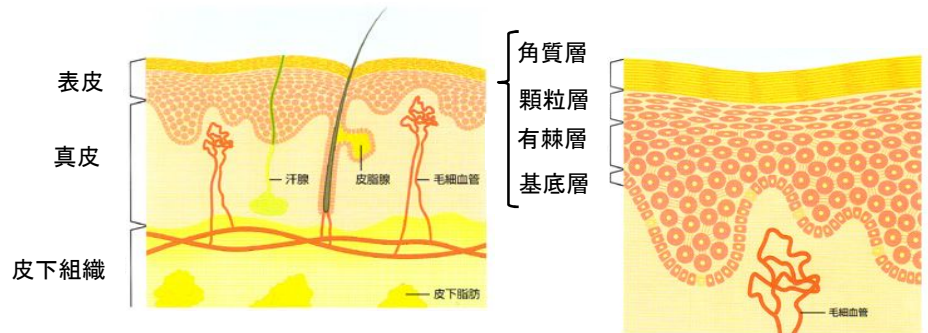


👉 ニキビと皮膚の関係

ニキビは医学的に「尋常性座瘡（じんじょうせいざそう）」と呼ばれ、俗称として一般的に「ニキビ」と呼ばれています。思春期以降にできることが多く、その原因の多くは毛穴が老廃物で詰まって皮脂腺が化膿し、炎症を起こして盛りあがったものです。また、ストレスや睡眠不足、化粧品が合わないことによってもできることがあります。

皮膚は大きく分けると、下の図のように表皮、真皮、皮下組織の3つの層に分けられます。その中で表皮はさらに角質層、顆粒層、有棘層、基底層の4つの層に分かれ、常に代謝を繰り返して最終的に角質化してアカやフケとなって剥がれていきます。また、毛穴にはそれぞれ皮脂腺があり、ここで皮脂が作られ毛穴から外にでて肌表面を弱酸性にして細菌の繁殖を防ぎ、更に保湿を行っています。

正常な肌は角質層が上手に代謝を行っているため、毛穴は常に開いた状態にありますので、余分な皮脂が毛穴に残ることなく外に出ていくことができます。



👉 ニキビの種類と原因

皮脂が外に出ることがない状態が続くと、毛穴の中に皮脂がどんどん溜まり、ニキビと呼ばれる状態になります。毛穴の状態により白ニキビと黒ニキビに分かれます。これが悪化すると赤ニキビや膿疱（のうほう）と呼ばれます。

- **白ニキビ**・・・毛穴が閉じている状態の皮脂が溜まったニキビ。肌の表面に白いぽつぽつとした膨らみが出るのが特徴。
- **黒ニキビ**・・・毛穴が開いてその中に皮脂と古い角質とがまじりあった汚れが溜まった状態。肌表面に小さなクレーターができたように見える。
- **悪化したニキビ（赤ニキビ）**・・・ニキビが悪化すると毛穴の中に詰まった皮脂に細菌（アクネ桿菌やブドウ球菌）が繁殖し、皮膚が炎症をおこしてニキビの表面が赤く見える状態。塞がっていた毛穴も皮脂に押し出されて広がり始め、中央に白い芯が見える。
- **さらに悪化したニキビ（膿疱）**・・・赤ニキビがさらに悪化すると皮脂に膿を持ち始め、外に出られない皮脂と膿が皮脂腺を破いて真皮層や皮下組織にもダメージを与える。高い確率でニキビ跡ができる。

👉 ニキビを改善するための食事のポイント！

ニキビを改善するためには、バランスの良い食事を摂るのが一番です。偏った食生活を続けていると体内の様々なバランスが崩れ、結果的にニキビを悪化させてしまうからです。特に不足するとよくないのが、ビタミン類です。バランスの良い食事と、ビタミンを欠かすことなく摂るよう心がけましょう。

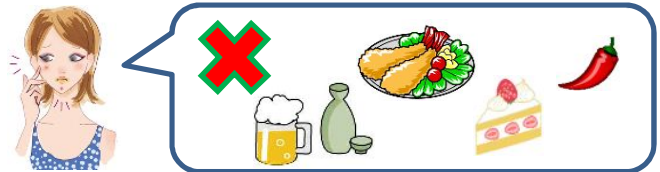
ビタミンの種類	働き	多く含まれる食品
ビタミンA	肌の新陳代謝を活発にする。 皮膚と粘膜を健康に保つ。	小松菜、人参、春菊、ほうれん草 レバー、卵黄など
ビタミンB ₂	細胞の再生を助ける。 皮膚の代謝を促進する。	うなぎ、レバー、さば、鶏卵、 さんま、いわし、納豆など
ビタミンB ₆	たんぱく質代謝に必須。 細胞の成長を促す。	マグロ、さんま、サケ、さば、 いわし、豚もも肉、さつまいもなど
ビタミンC	コラーゲン合成に不可欠。 皮膚、粘膜を強くする。 抗酸化作用がある。	いちご、レモン、ブロッコリー、 ネーブルオレンジ、柿、さつまいも、 ミカン、小松菜、ほうれん草など
ビタミンE	抗酸化作用がある。 十分なビタミンCと共に摂ると、 さらに抗酸化作用が高まる。	ナッツ類、かぼちゃ、油脂類、 アボカド、さんま、いわし、 さつまいも、春菊など



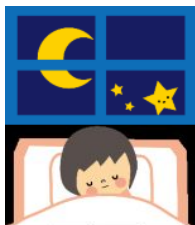
👉 生活の改善でニキビを治す！

肌に良いと言われる食品は色々ありますが、1日ですべての栄養素を摂られなくても心配はいりません。たとえ外食で肉中心の食事になる日があったとしても、次の日に野菜や海草、豆類などを多めに摂るように心がけるとよいでしょう。「完璧に摂らなければいけないだ！」と食事自体がストレスになっては、余計にニキビが悪化してしまいます。あまり難しく考えず、色々なおかずを少しずつ食べるようにしましょう。

控えた方が良い食品としては、油っぽい物、甘い物、アルコール、カフェイン、香辛料などの刺激物などがあります。



さらに、食品以外では、タバコもニキビを悪化させる原因の一つです。また、きちんと洗浄して肌を清潔に保つことや、肌に刺激を与えないなどは基本的なことですが重要です。睡眠もポイントになります。短い睡眠や夜更かしをすると肌の代謝やホルモンバランスが崩れ、ニキビの原因になります。運動不足もニキビの原因の一つです。適度に運動することで汗をかき、毛穴が開いて老廃物や余分な皮脂が外に出て行きます。血行もよくなり、新陳代謝も活発になります。へとへとになるまで運動することはありません。いい汗かいたなあと、すがすがしい気持ちになるくらいで十分です。ストレスの解消にもなります。



👉 ニキビに良いレシピ

ニキビにはまずバランスの良い食事ですが、さらに摂って欲しいのはビタミン類です。今回はビタミンCを多く含むレシピをご紹介します。

じゃがいものカレー炒め

エネルギー 77kcal	塩分 0.9g	ビタミンC 22mg
材料		2人分
じゃがいも		100g
サラダ油		小さじ1
a	カレー粉	小さじ2
	濃口しょうゆ	小さじ1
	塩	少々
	パセリ（乾燥）	少々

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5cm角に切って水にさらす。
- ② ①の水気を切って、耐熱容器に重ならないように並べ、ラップをして電子レンジ（600W）に2～3分かける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒めて火が通ったら、aを加えて味を調える。最後にパセリをふりかける。

じゃがいもに含まれるビタミンCは、熱や空気に触れても壊れにくいです。上手に利用して、効率よく摂りましょう。パセリは栄養価が高く、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。なるべく残さず食べましょう。

鶏とブロッコリーの和風ソテー

エネルギー 216kcal	塩分 1.2g	ビタミンC 70mg
材料		2人分
鶏もも肉（皮なし）		160g
a	塩	少々
	こしょう	少々
	ブロッコリー	100g
	サラダ油	小さじ2
大根		160g
b	酒	大さじ1と1/2
	みりん	大さじ1
	濃口しょうゆ	小さじ2

作り方

- ① 鶏もも肉はaで下味をつけておく。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、まず、鶏もも肉を焼く。表面に焼き目がついてきたら、ブロッコリーを加え、鮮やかな色になるまで焼く。
- ③ 大根はおろし金でおろす。大根おろしとbを合わせる。
- ④ ②が焼けたら皿に盛りつけ、③をのせる。

ブロッコリーにはビタミンCが豊富に含まれます。また、大根にもビタミンCが含まれています。あまりたくさんではありませんが、逃さず摂るために、大根おろしの汁もなるべく摂るようにしましょう。



すずちゃんのフレイクタイム (サプリメント編)

『コンドロイチン』

コンドロイチンは正式にはコンドロイチン硫酸と呼ばれます。軟骨や粘液などに含まれるムコ多糖というものの一種で、動植物性の食品に少量含まれます。サプリメントや医薬品などに配合されているものの多くは、サメの軟骨を原料としています。

効能

コンドロイチン硫酸の「コンドロイチン」とはギリシャ語の「軟骨」という意味で、関節軟骨の約27～43%をしめ、クッションとなる弾力性や水分を保持する役割をし、全身の関節が柔軟にスムーズに働くために、重要な働きをしています。

また、ひざの関節性軟骨変性によって発生する変形性膝関節症に対する抑制効果や水分保持などの働きで、膝の関節軟骨を守ると考えられています。そのほか、関節の軟骨成分の生成を助け、すり減りを予防する効果が期待されています。

※ワーファリンなどの抗凝固薬や、抗血栓薬などの薬と併用すると、出血のリスクが高くなる可能性があると言われておりますので、医師、薬剤師にご相談ください。



薬剤師からのミニ情報

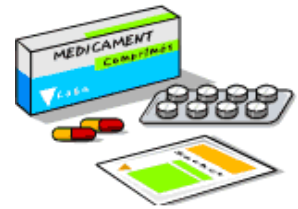


スイッチOTC

👉 スイッチOTCとは？

現在、多くのスイッチOTCが販売されています。スイッチOTCとは、医師に処方してもらった『医療用医薬品』として長い間使われ、効果や安全性が認められた成分をOTC医薬品(『一般用医薬品』)として使用出来るようスイッチ化したものです。例えば、解熱鎮痛薬としてよく耳にする「イブA錠」も、以前は“ブルフェン錠”として医師から処方されていましたが、スイッチ化により薬局で購入出来るようになりました。

医師の診断を受けることなく、自己責任で薬を服用・中断し、自身の健康を守ることをセルフメディケーションといいます。スイッチOTCを利用することで、セルフメディケーションの幅を広げ、事前に予防や悪化を防いだり、処方箋がなくても購入できるので、症状が出たらすぐに使うことが出来るようになりました。



かぜ薬(新コンタックなど)や胃腸薬(ガスター、セルベールなど)にとどまらず、解熱鎮痛薬(ロキソニンなど)、シップ剤(フェイタスなど)、水虫薬(ダマリンなど)、禁煙補助剤(ニコレット)など、多くのスイッチOTCがあります。

また2012年には、抗アレルギー薬(アレグラ)、脂質異常症治療薬(エパデール)などが発売されています。

👉 OTC医薬品の3つの分類

OTC医薬品は、使用方法の難しさ、飲み合わせ、副作用等の項目で評価し、3つに分類されています。スイッチOTCの多くが第1類医薬品に分類されています。

第1類医薬品	OTC医薬品としての使用実績が少ないものや相互作用、副作用等の項目で、とくに注意を要するものです。販売は薬剤師に限られており、対面・文書での説明を必要とします。
第2類医薬品	相互作用、副作用等の項目で、注意を要するものです。日常生活でよく使われる薬の多くがここに分類されます。
第3類医薬品	相互作用、副作用等の項目で、多少の注意を要するものです。

簡単に購入出来るようになりましたが、副作用や飲み合わせに注意が必要ですので、必ず薬剤師や登録販売者に相談しましょう。また、一定期間服用しても症状が改善されない場合は服用をやめ、できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

★次回のテーマは **花粉症** を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらをご覧ください。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】中村、矢田貝、大平、久保井、高畑、実広、田中、谷、槌家 【薬剤師】増井