

【医師監修】ニキビの原因と対策

思春期・大人ニキビの違いとは？

年齢を問わず多くの人が悩む「ニキビ」。思春期にできる赤いニキビから、大人になっても治らない白ニキビ・黒ニキビまで、その症状や原因はさまざまです。

今回は、兵庫県医師会の長谷部 信成先生に、ニキビの原因・対策・治療法について詳しく伺いました。

思春期ニキビの主な原因は「ホルモンバランス」

10代の若い世代に多い思春期ニキビは、ホルモンバランスの変化による皮脂の過剰分泌が主な原因です。

体内には男性ホルモンと女性ホルモンがありますが、女性でも男性ホルモンが分泌されており、これらのバランスが崩れることで皮脂の分泌が活発になります。その結果、毛穴が詰まり、ニキビができてやすくなるのです。

特に女性の場合、生理前の2週間（＝黄体期）に皮脂分泌が増える傾向があり、この時期はニキビができてやすく、悪化もしやすくなります。

対策ポイント

- ・生理前は洗顔を丁寧に行う
- ・脂っこい食事を控える
- ・睡眠・ストレスケアを意識する

若い人のニキビの原因とは？

若い人のニキビの大きな原因のひとつは、ホルモンバランスの変化です。私たちの体には男性ホルモンと女性ホルモンがあり、実は女性でも男性ホルモンが分泌されています。このホルモンのバランスが崩れると、皮脂の分泌が過剰になり、ニキビができてやすくなるのです。

特に女性は、生理前の2週間、つまり排卵後から次の生理までの「黄体期」にニキビが悪化しやすいです。この時期は、男性ホルモンに似た働きをするホルモンが増えることで皮脂の分泌が活発になり、ニキビができてやすくなります。

ですから、黄体期には普段より丁寧な洗顔や、食生活への配慮が大切になります。

大人ニキビの原因は複合的 | 30代以降は生活習慣も影響

30代以降に増えてくる「大人ニキビ」は、思春期ニキビとは原因が異なります。

ホルモンバランスの乱れに加えて、以下のような生活習慣の乱れや外的要因が影響します。

主な要因

- ・ストレス
- ・睡眠不足
- ・便秘
- ・季節の変化
- ・食生活の乱れ（脂質の多い食事など）

特徴

- ・症状が長引きやすい
- ・ニキビ跡が残りやすい
- ・治療が複雑
- ・生活習慣の見直しが必要

大人ニキビは、症状が長引きやすく、ニキビ跡が残りやすい点も特徴です。根本的な改善には、生活習慣の見直しが不可欠です。

大人ニキビの原因は？

大人のニキビは、10代のニキビと違って症状が安定している一方で、原因が複雑です。ホルモンバランスの乱れだけでなく、ストレス、睡眠不足、便秘、季節の変化、夜更かしなど、不規則な生活も大きく関係します。油っこい食事なども悪化要因になりますね。

大人ニキビは治りにくく、跡が残りやすいのも特徴です。生活習慣を見直すことが改善の第一歩です。

思春期と大人で異なるニキビの種類

思春期と大人でできるニキビのタイプには、明確な違いがあります。

世代	主なニキビの種類	特徴
10代	赤ニキビ（炎症性）	皮脂が多く、赤く腫れやすい
20代後半～	白ニキビ・黒ニキビ（非炎症性）	毛穴が詰まり、慢性的になりやすい

大人ニキビは、皮膚のターンオーバーの乱れや角質の蓄積によって、毛穴がふさがることから始まります。皮脂や汚れが溜まりやすくなるため、炎症に発展する前のケアが重要です。

若年層と大人のニキビの違い

10代のニキビは炎症を伴う赤く腫れたものが多いのに対し、大人のニキビは「白ニキビ」や「黒ニキビ」といった炎症のないニキビが中心です。大人のニキビは毛穴が詰まりやすくなっていることが多く、治療では皮脂のコントロールと角質ケアが重要になります。

ニキビができてやすい部位はどこ？

ニキビは皮脂分泌の多い部位にできてやすい傾向があります。

顔まわり

額・鼻・頬 Tゾーン（皮脂が多い）	耳の下～首 皮脂腺が発達
-----------------------------	------------------------

体

首～肩 皮脂腺が多い	胸元 汗・摩擦の影響	背中 衣類の摩擦
----------------------	----------------------	--------------------

これらの部位には皮脂腺が集中しており、汗や衣類の摩擦も影響するため、丁寧なケアが必要です。

ニキビができてやすい場所は？

顔では額や鼻、頬など皮脂の分泌が多い部位にできてやすいです。耳の下から首にかけての「耳下腺」周辺も皮脂が多く、注意が必要です。

また、顔以外にも首、肩、胸元、背中といった皮脂の多い部位にニキビができてやすくなります。

医師が解説：ニキビの治療法・予防法

ニキビの原因や症状は人によって異なるため、治療も個別対応が基本です。以下の方法がよく用いられます。

1. 正しい洗顔と外用薬

- ・余分な皮脂や汚れを落とす洗顔
- ・抗炎症・角質ケア効果のある塗り薬
- ・保険適用薬もあり

2. 内服薬の併用

- ・ビタミン剤（皮脂抑制・皮膚代謝促進）
- ・抗生物質（赤ニキビなど炎症性ニキビに有効）

3. ケミカルピーリング

- ・余分な角質を取り除き、毛穴詰まりを予防
- ・肌のターンオーバーを促進
- ・つるんとした肌へ導く

4. レーザー治療

- ・血管拡張を抑える医療用レーザー
- ・赤ニキビの赤み軽減にも有効
- ・専門クリニックでの施術が可能

ニキビの治療・予防法は？

まず、どんな皮膚にも「アクネ菌」と呼ばれる常在菌がいます。通常は問題ありませんが、皮脂が過剰になると炎症を起こしやすくなり、赤いブツブツとしたニキビができてしまいます。さらに症状が進行すると、毛穴の壁が破れ、膿がたまるような重症ニキビになることもあります。

そのため、基本は正しい洗顔と外用薬の使用です。最近は保険適用で優れた塗り薬も増えています。ピーリング効果のある薬を使うことで、余分な角質を取り除き、毛穴詰まりを防ぐことができます。

さらに、内服薬としてビタミン剤や抗生剤を併用することもあります。炎症が強い赤ニキビには特に有効です。

ケミカルピーリングやレーザー治療も選択肢に

最近は「ケミカルピーリング」や「レーザー治療」も注目されています。ケミカルピーリングは、石鹸などを使って肌の古い角質を取り除く治療で、肌を滑らかに整える効果があります。

また、赤みを抑えるレーザーも、もともとは血管治療に使われていた機器ですが、ニキビの赤みにも高い効果が期待できます。

ニキビ治療は「こころのケア」も大切

〃
ニキビ治療は、ただ薬を処方するだけでなく、患者さん一人ひとりと向き合い、こころのケアも大切にすることが必要です。焦らず、継続して向き合っていくことで、肌は必ず応えてくれます。

— 兵庫県医師会 長谷部 信成先生

最後にひとこと

ニキビ治療は薬だけでなく、患者さん一人ひとりとしっかり向き合って、心のケアも含めた総合的なサポートが大切です。根気強く続けていけば、必ず改善していきますので、焦らず取り組んでいきましょう。

まとめ | ニキビと向き合う第一歩を

ニキビは年齢や体質、生活習慣などさまざまな要因が重なってできるものです。思春期ニキビと大人ニキビでは原因や対処法が異なるため、自分のニキビのタイプを理解し、正しいケアを行うことが改善への近道です。

「なかなか治らない」「繰り返し」ニキビに悩んでいる方は、皮膚科での相談も検討してみましょう。プロのサポートを受けながら、健やかな肌を目指していきましょう。