

# 「ニキビについてよく知ろう」編



ニキビがどのようにできるかを知ることが大切です。

1

## ニキビができるメカニズム

### 皮脂分泌の増加

男性ホルモンの分泌が活発になったり、男性ホルモンと女性ホルモンのバランスがくずれることによって、皮脂の分泌が増加します。

2

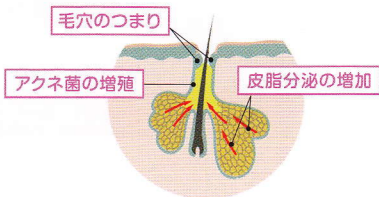
### 毛穴のつまり

肌が生まれ変わるリズムが乱れ、肌の表面の角質が自然にはがれず、毛穴をふさいでしまいます。毛穴のつまりにより、隠れニキビ(白ニキビや黒ニキビ)ができます。

3

### アクネ菌(ニキビ菌)の増殖

①と②により、毛穴にたまった皮脂の中でアクネ菌が増え、炎症性の目立つニキビ(赤ニキビ)ができます。



赤ニキビが治っても、隠れニキビが赤ニキビに進行することがあり、このような状態をくり返す(ニキビループ)ことで、長い間、ニキビに悩まされ続けることもあります。

ニキビループを断ち切るためには、

隠れニキビと赤ニキビの両方を治療することが大切なので、

早めにお医者さんに行きましょう。

監修：横山皮膚科クリニック 横山 美保子 先生

