

マスクかぶれとニキビ

～その2 マスクニキビと

思春期ニキビの正しい治し方編～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師

「マスクかぶれ」について解説した前号に続き、今号では、マスクをつけることでできやすくなる「マスクニキビ」と「思春期ニキビ」の正しい治し方について解説いたします。

※ ここでは、マスクによってできるニキビを「マスクニキビ」。思春期にできるニキビを「思春期ニキビ」と記しています。



ニキビの
でき方をみてる
ピッ



マスクニキビと思春期ニキビって違うものなの？



ニキビができる背景と原因



マスクニキビ

- ・マスク内の「蒸れ」で細胞がふやける。
- ・蒸れた後の反動で肌が乾燥してしまい、肌荒れが起きる。
- ・マスクと肌がこすれることで、肌荒れが起こる。



思春期ニキビ

- ・思春期は、細胞の新陳代謝が盛んで、どんどん角質が作られる。
- ・思春期は、性ホルモンの働きが活発で、皮脂がたくさん作られる。

このような環境になると
毛穴がつまりやすくなる！



マスク内の温度が上がると皮脂が増え、毛穴の中に皮脂がつまって、ニキビができる

その結果、毛穴がつまりやすくなり、その毛穴の中に皮脂がたまって、ニキビができる



ニキビができてしまうプロセスは違いますが、「毛穴のつまりと、皮脂が増えてたまる」という事柄は同じで、できる「ニキビ」も同じものです。また、ケア方法も同じですので、ぜひ正しいケア方法を知ってください！



正しいケア方法

まずは、ニキビを治すには根気がいることを知ってください！



ポイント①

- ・今あるニキビを、3か月を目安に治す



薬（飲み薬・ぬり薬）を正しく使いましょう。
ニキビの治り具合に合わせて薬を変えながら治療しますので、根気が必要です

ポイント②

- ・再発させない
- ・ニキビあとを残さない
- ・新しく作らせない

生活習慣を見直しましょう。
間違った日常のルーティーンをやめ、肌を正常にしていきましょう



ニキビあとを残さないためにも、正しく治療しましょう。

■ 皮膚科での治療



- 1 ①今あるニキビを治す
②毛穴をつまみにくくしてニキビができてにくい肌にする
この2つに効く「ぬり薬」で治療します。
※保護者の皆さまへ
この薬は、日本でも保険診療で使えるようになっています。
- 2 ひどいニキビ（炎症が強いニキビ）には、抗生剤のぬり薬や飲み薬を使う。
また、ビタミン剤、漢方薬などの飲み薬を一緒に使うこともあります。
- 3 症状によっては、専用の医療器具や細い針、レーザーなどを使って、膿や角栓（毛穴のつまり）を出す治療をする場合もあります。

■ ニキビを作らせないための生活習慣改善



洗	顔	汗をかいたら水で汗を洗い流すか、ぬれタオルやアルコール分を含まないウェットティッシュで、こすらずに押しふきする。	
食	事	和食中心でバランスのとれた食事が一番！ ※ビタミンB・C群が不足しないように気をつけましょう。	理想は22時に寝てほしいピッ... 
睡	眠	睡眠不足は皮膚のサイクル（肌周期）や、皮脂量に悪い影響を与えます。スマホやゲームを布団に持ち込まず、なるべく日付が変わる前に寝るようにしましょう。	塾や勉強で早寝が難しいとは思いますが、なるべく週に1日も多く「早寝の日」を作るように努力してくださいね！ 
顔への	刺激	顔にもものがふれることによる刺激（髪の毛やマスク、ほおづえや顔を下にして寝るなど）は注意しましょう。 ※マスク着用トラブルについては、82号P6～7を参考にしてください。	まくらカバー・シーツなどの寝具や、パジャマなどはまめに洗たくして、清けつしておくピッ！  

■ 注意！

1 自己流で「ニキビをつぶす」ことはさげましょう！

▶ 自己流 NG の理由

- ①むやみにつぶすと、毛穴の中を傷つけてしまい、ひどい「ニキビあと」になることがあるため。
- ②つぶしたところから、ばい菌が入って炎症を起し、ニキビあとになってしまうことがあるため。

2 生活習慣の影響も大きくかわるので、「治療は長期戦」で続けていきましょう！

3 背中など、体にできているニキビのようなものは、ニキビではなく「マラセチア毛包炎」の場合があるので、注意しましょう！



治療薬が違うので、注意するピッ



ニキビ治療のゴールは、今あるニキビを治すだけではなく、「ニキビができないようにすること」。

何より大切なのは、長期戦で「ニキビができない、健やかな肌作り」を目指しましょう！

たまには自分にごほうびだピッ！

自分にとって「ニキビがしやすい」と感じる食べ物（甘いものや油ものなどが多い）は、たいていおいしい物なので、たまには食べて、ストレスをためないようにするピッ！



■ マスクかぶれについては 82号▶



■ 思春期ニキビの詳しい解説は 47号▶

