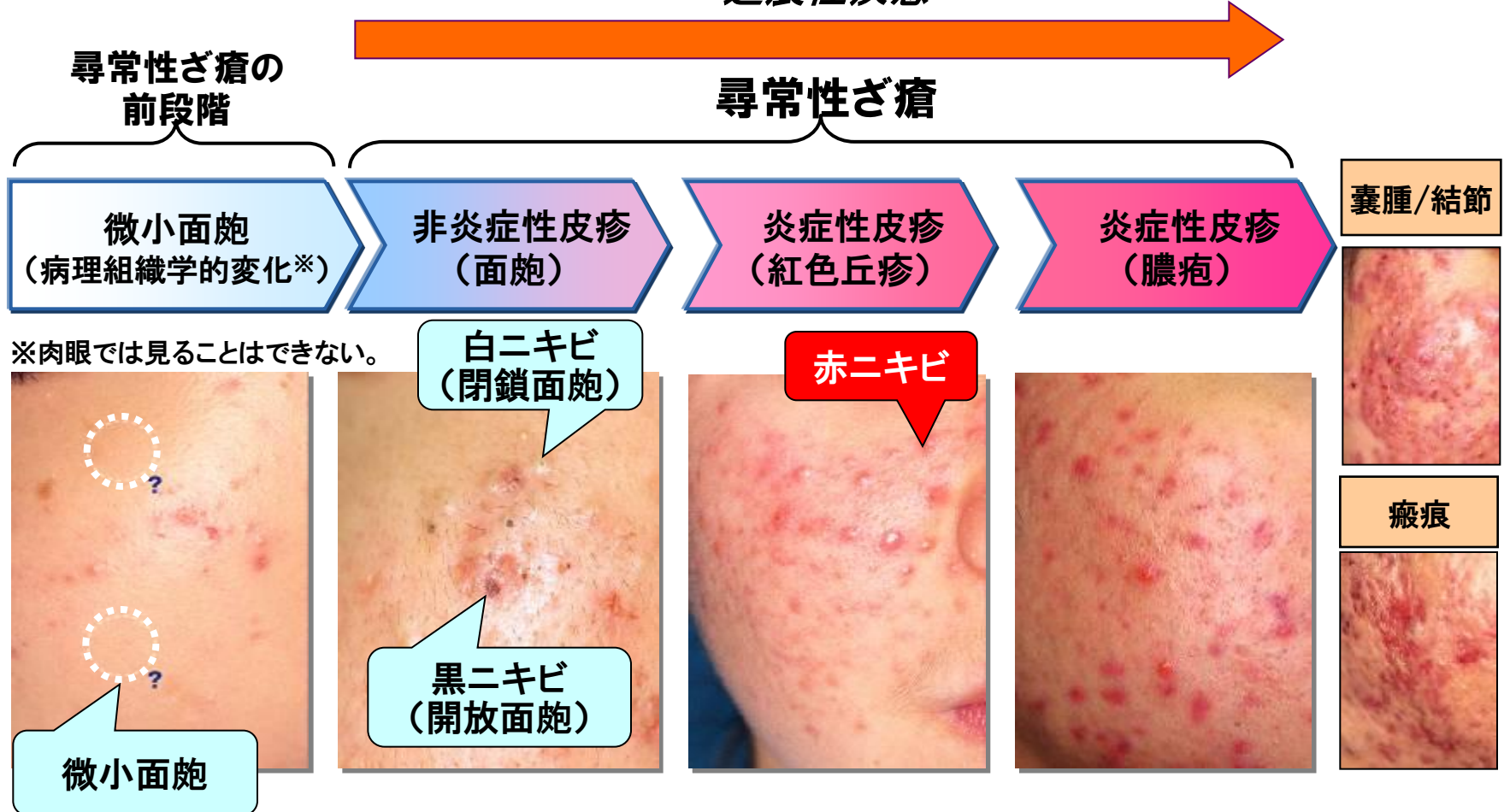


尋常性ざ瘡の病理病態

ざ瘡の出発点である微小面皰・面皰の形成を抑制することが重要
進展性疾患



症例1

治療開始1ヵ月後では効果不十分な症例:20歳女性



初診時と比べ、1ヵ月後はまだ顕著な効果は認められなかった。

しかし4ヵ月後には、明らかなニキビの減少が確認された。

さらにその後も治療を継続することで、ニキビの新生がなくなり、ターンオーバーが正常化して角質層が均一化することによって肌のきめが整い、同時に毛穴の開きも目立たなくなってきた。

症例2 (重症ニキビが約半年で大幅改善した症例: 17歳女性)



結節、嚢胞



赤みが増し、一見、ニキビが悪化したように感じられる。

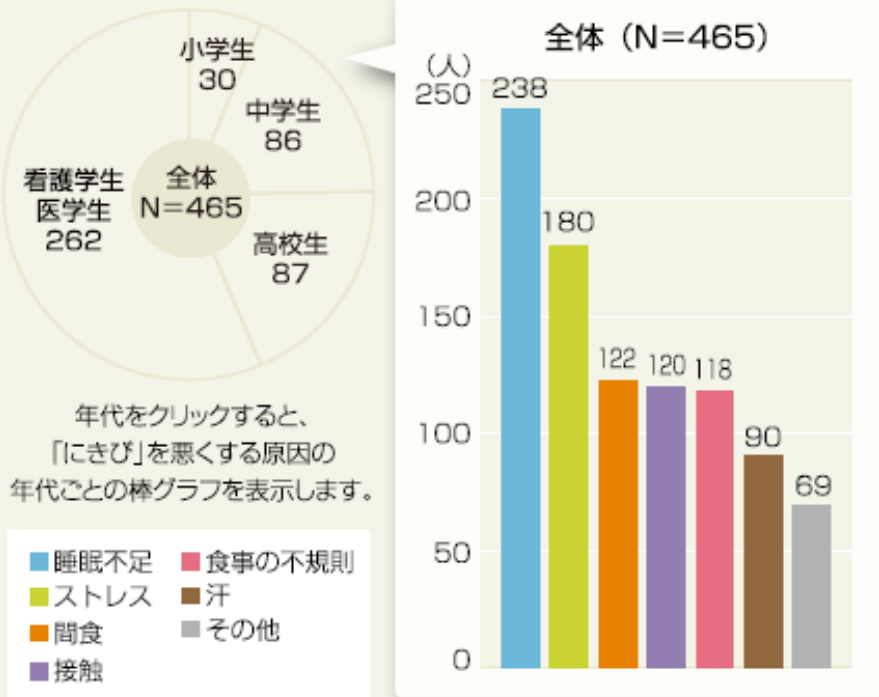


ニキビの悪化は止まり、快方に向かっている。



さらに治療が進み、ニキビはもちろん、赤みがとれてきめが整ってきた。
毛穴も目立たない状態になっている。

ニキビの原因

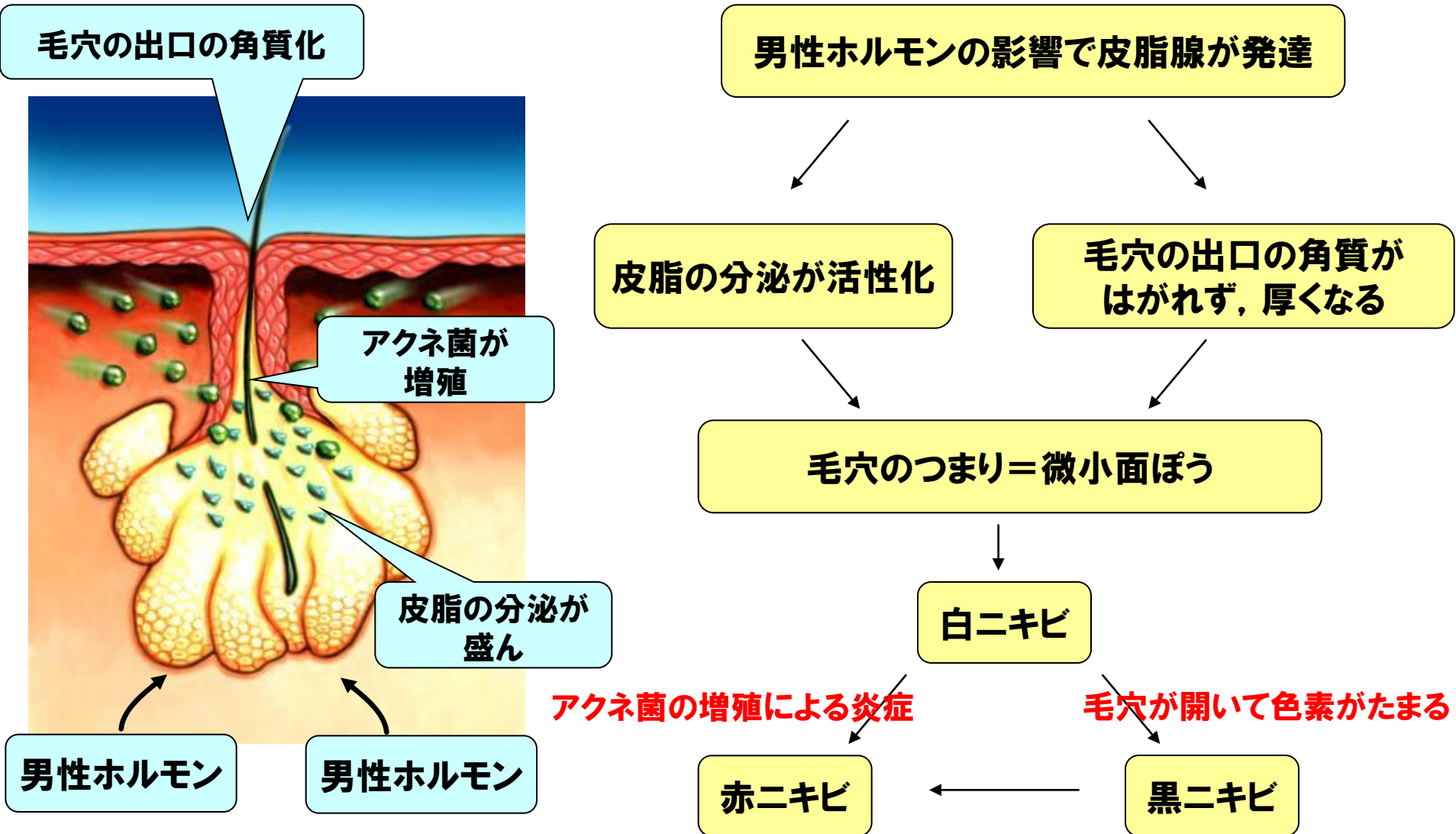


「にきび」を悪くする原因のアンケート結果

林 伸和:日皮会誌 111:1347-1355, 2001 より改変

- 睡眠不足
- 過度の精神的なストレス
- 不規則な食生活
- 便秘
- 紫外線
- 不適切なスキンケア

ニキビができるまで



* 微小面皰: 皮脂が毛穴につまりはじめた状態, 目に見えないくらい小さなもの

ニキビの予防

- **肌を清潔に保つ。**
 - 汗をかいたらすぐ拭取る。
 - 洗いすぎは肌に必要な水分や脂分を奪ってしまう。
 - 刺激を与えないよう、やさしく丁寧に洗顔する。
- **触ると刺激になりニキビを悪化させるので、気になっても触らない。**
- **スキンケアに配慮する。**
 - 油分の多いクリームはさける。
- **バランスの取れた食事をとる。**
 - ビタミンの豊富な緑黄色野菜や、食物繊維を含んだ食物
- **睡眠をしっかりととり、疲れを翌日に持ち越さないよう規則正しい生活を。**