

今月の健康チェックポイント

Health Checkpoints for this month

大人になってもできるニキビの原因と対策

Causes and Measures for Acne in Adults

ニキビ、いやですよね。ニキビは、思春期から出始めるニキビと、20代以降にできるニキビで呼び方が違います。思春期のニキビは、「思春期ニキビ」と呼ばれ、20代後半以降にできたニキビのことを「大人ニキビ」または「ふきでもの」と言います。

Acne is unpleasant, isn't it? Acne that appears during adolescence and acne that develops after your twenties are called by different names. Acne during puberty is called "adolescent acne," while acne that appears in the late twenties and beyond is referred to as "adult acne" or "blemishes"

思春期のニキビは、皮脂腺の働きが活発になり、皮脂の分泌が増えるために毛穴が詰まってしまうため、顎や鼻などTゾーンにできやすいです。このため、対策としてはこまめな洗顔で治療や予防ができます。一方、大人のニキビは、皮脂の分泌だけでなくメイクの洗い残し・過剰なスキンケアなども原因になり、頬や口周り・顎などにできやすくなります。また、大人ニキビの原因として、からだの内部に原因(ストレス・睡眠不足・ホルモンバランス・食生活の乱れ)がある場合もあります。

できればできてほしくないニキビ、ニキビの原因と対策についてお話します。

Adolescent acne occurs because the sebaceous glands become more active and produce excess oil, which clogs the pores. As a result, acne tends to appear on the T-zone, such as the forehead and nose. Frequent face washing is effective for prevention and treatment. On the other hand, adult acne is caused not only by oil secretion but also by leftover makeup and excessive skincare, and it tends to appear on the cheeks, around the mouth, and on the chin. Internal factors such as stress, lack of sleep, hormonal imbalance, and poor eating habits can also contribute to adult acne.

Here, we will explore the causes of acne and how to prevent them—something everyone would rather avoid.

1. ニキビができる原因 1. Causes of Acne

1) 思春期～20代前半の特徴

1) Characteristics from Adolescence to Early Twenties

10代後半になると男性ホルモンや成長ホルモンの分泌が急激に活発になり、皮脂の分泌量が増加します。その増えた皮脂が毛穴に詰まることで、ニキビができてしまいます。ニキビができやすい場所は、皮脂が関係しているため、皮脂腺の多い「おでこ、眉間、鼻」などのTゾーンに多くできる傾向があります。

In the late teenage years, the secretion of male hormones and growth hormones increases rapidly, leading to increased oil production. When this excess oil clogs the pores, acne develops. Because oil is the main factor, acne commonly appears in the T-zone, such as the forehead, between the eyebrows, and the nose, where sebaceous glands are abundant.

2) 20代後半～30代の特徴

2) Characteristics of Acne in the Late Twenties to Thirties

新陳代謝が徐々に低下してくるので、その影響で肌のターンオーバー(角質の生まれ変わり)がスムーズにいかなくなります。そうすると、溜まった古い角質によって毛穴の出口が塞がれ、皮脂が溜まります。それが吹き出物となり、皮膚の凸凹や炎症などを引き起こすのです。ふきでものができやすい場所は、頬やフェイスラインなどのUゾーンに多くできる傾向があります。皮脂分泌が活発なオイリー肌の方は、Tゾーンにもふきでものができやすいです。

As one's metabolism gradually declines, the skin's turnover becomes less effective. Old dead skin cells accumulate and block pores, causing oil to build up. This leads to rashes and blemishes, uneven skin texture, and inflammation. These tend to appear in the U-zone, such as the cheeks and jawline. People with oily skin may also develop blemishes in the T-zone.

3) 40代以降の特徴

3) Characteristics After the Forties

40代以降のふきでもものには肌の乾燥が大きく関係しています。加齢とともに女性ホルモンの分泌が減少すると、肌のみずみずしさが失われ、肌表面の角質層が硬くなり、その硬い角質が毛穴の出口を塞ぐことで皮脂が詰まり、ふきでものができてしまうのです。ニキビがしやすい場所は、乾燥しやすいUゾーンに多くできます。肌の乾燥が進むとカサつきやゴワつき、シワなども伴います。

After the forties, dry skin plays a major role in the formation of blemishes. As female hormone levels decrease with age, the skin loses moisture and the outer layer becomes harder. This hardened layer blocks pores, trapping oil and causing blemishes to appear mostly in the U-zone, which is prone to dryness. As dryness worsens, roughness, stiffness, and wrinkles may also occur.

2. 部位別の原因と対策

2. Causes and Measures by Acne Area

1) おでこ 1) Forehead

洗顔料やシャンプーのすすぎ残しが肌に悪影響を与え、ニキビの原因になります。

対策としては、洗顔やシャンプーの後は洗顔料やシャンプーが残らないようにしっかり洗い流しましょう。前髪はおでこにかからないように上げておくと予防になります。

Residue from facial cleansers or shampoo can irritate the skin and cause acne. Rinse thoroughly after washing your face or hair so no product remains. Keeping your bangs off your forehead also helps prevent acne.

2) 鼻 2) Nose

鼻は毛穴が比較的大きく、古い皮脂やメイク汚れが残りやすい箇所なので、洗い残しがないように、丁寧なクレンジングと洗顔が大切になります。

毛穴詰まりが気になるときは、毛穴汚れを洗浄してくれる酵素洗顔で週に1~2回ケアすると予防になります。やりすぎは肌に負担がかかるので注意してください。

The nose has relatively large pores and easily retains old oil and makeup residue, so careful cleansing and face washing are important. If clogged pores are a concern, using an enzyme-based cleanser once or twice a week can help. Avoid overdoing it, as it can irritate the skin.

3) 頬・顎 3) Cheeks and Chin

頬や顎は乾燥しやすいため、保湿ができていないとニキビができてやすくなります。洗顔後や入浴後には保湿をしっかりしましょう。皮膚が薄い場所なので、ソフトタッチでケアしましょう。

The cheeks and chin dry out easily, so insufficient moisturizing can lead to acne. Moisturize well after washing your face or bathing. Proceed with a gentle touch, as the skin is thin in these areas.

4) 口まわり 4) Around the Mouth

胃腸の不調が関係しているといわれています。暴飲暴食が続くと胃腸が疲れ、口まわりの皮膚が荒れやすくなるのです。なるべく胃腸に負担をかけない消化にやさしい食事を心がけ、冷たいものや食べすぎ・飲みすぎにも注意しましょう。

Digestive issues are believed to be related to acne around the mouth. Overeating and excessive drinking strain the digestive system, making the skin in this area more prone to irritation. Choose easily digestible foods and avoid cold foods, overeating, and excessive drinking.

5) 背中 5) Back

背中には皮脂腺が多いため、しっかり洗わないと毛穴が詰まってニキビの原因になります。背中は見えないのでゴシゴシと洗ってしまいがちですが、荒く洗ってしまうと肌が荒れるため、石けんやボディソープの泡をクッションにして、なでるようにやさしく洗うことがポイントです。シャンプーやトリートメントが背中に残ることもふきでものの原因になるので、お風呂では髪→体の順番で洗い、しっかり洗い流しましょう。

Because the back has many sebaceous glands, insufficient washing can clog pores and cause acne. Although it is easy to scrub hard on these areas that are hard to see, rough washing can damage the skin. Use foam as a cushion and wash gently. Shampoo and conditioner residue can also cause blemishes, so wash your hair first, before your body, and rinse thoroughly.

6)首 6) Neck

首にできるニキビは、生活習慣の乱れや、衣類による摩擦、紫外線ダメージ、シャンプーやコンディショナーのすすぎ残しなどが原因になります。お風呂でからだを洗う際は首のうしろや耳の後ろまでしっかり洗い、スキンケアをするときは顔と同時に首まで塗るのがおすすめです。

Acne on the neck can be caused by lifestyle habits, friction from clothing, UV damage, and leftover shampoo or conditioner. Wash the back of the neck and behind the ears thoroughly, and apply skincare products to the neck at the same time as the face.

3.日常生活での注意点

3. Daily Lifestyle Tips

- ・ニキビを無理やりつぶすのは跡になるので、つぶすことはやめてください。
- ・Do not squeeze acne, as it can leave scars.
- ・食事を見直しましょう。暴飲暴食、冷たい物を飲むなどは胃腸に負担がかかるので、消化が良くバランスの良い食事を心がけてください。アルコールも控えた方が良いでしょう。
- ・Review your diet. Overeating, excessive drinking, and cold beverages burden the digestive system. Aim for well-balanced, easily digestible meals and limit alcohol intake.
- ・タオルは清潔なものを使ってください。
- ・Use clean towels.
- ・スキンケアに関しては、洗顔料やボディーソープは十分泡立て、泡で優しく洗いましょう。すすぎは十分に行い、保湿もしっかり行いましょう。
- ・For skincare, lather cleansers well and wash gently with foam. Rinse thoroughly and moisturize properly.
- ・睡眠はしっかりととり、肌のダメージを回復させましょう。

- Get enough sleep to help your skin recover from damage.

日々の対応で、ニキビを悪化させないようにしましょう。スキンケアや生活を見直しても治らずひどくなるような場合は、皮膚科受診をお勧めします。

早めの対策で、ニキビ知らずの肌を目指しましょう。

With daily care, you can prevent acne from worsening. If it does not improve or becomes severe despite skincare and lifestyle changes, we recommend seeing a dermatologist. Take action early and aim for clear, acne-free skin.