

思春期の頃によく見られる普通の「にきび」のことを、医学的には尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）と云います。にきびは顔によくできますが、顔だけではなく胸や背中にもたくさんのにきびができることもあります。

「にきびは昔から、赤にきび、白にきび、黒にきびなどがあると云われてきましたが、これらはにきびの症状を表現したもので、白にきびや黒にきびが赤にきびに変わることもあります。赤、黒にきびは比較的症状の軽いにきびですが、重症なにきびは大きく化膿して腫れたり、傷痕がケロイドになったりすることもあります。

「にきびはなぜできるのでしょうか？」一言でいえば、毛穴が塞がってにきびはできます。しかしにきびのできる毛穴は、頭髮のような太くて硬い毛の生えている毛穴ではありません。人間の皮膚には3種類の毛穴がありますが、その中の脂腺性毛穴（しせんせいもうほう）という、細くて短い毛しか生えない毛穴が塞がってにきびができます。ではどうして毛穴が塞がるか

ですが、毛穴は皮膚の深い方向かって筒のようになっていて、その筒の中で、脂肪が分解してできた物質が炎症を起こし、筒の内側の壁を厚くし、終には毛穴が塞がってしまいます。さらに塞がった場所のもっと深い筒の中には、脂肪や細菌（ニキビ菌）や白血球などがたくさん詰まって、炎症をますます強くします。すなわちにきびができる原因として、毛穴の中の脂肪が重要な働きをしていることがお分かりいただけたと思います。

そこで、にきびの対策はどのようにすればよいのでしょうか。簡単なことではありませんが、理論的には毛穴の中の脂肪の分泌を少なくし、毛穴の中の炎症を起さないようにし、結果として毛穴を塞がないことです。したがってにきびの予防や治療には、脂肪の分泌や脂肪の分解を抑えたり、毛穴の塞がりを取り去ったりする処置や塗り薬、飲み薬を使います。

個人的に日常生活で注意することをあげてみましょう。男性でも女性でも、脂肪の分泌には男性ホルモンが深く関係します

わたしたちの健康

が、食物やストレスも脂肪の分泌に影響します。食物の影響は個人差があります。もしもにきびが悪くなるような食物があればその摂取を控えめにし、精神的にいららしないようにすること。にきびを気にして絶えず鏡を見ることは、いろいろな原因になったり、にきびを引っ掻いて悪化させることになるので止めましょう。寝不足がにきびには一番よくないとのアンケート結果があります。睡眠を充分とるようにしましょう。厚化粧はよくありませんが、薄化粧はにきびを触らないのでよいとも云われています。また毛穴の塞がりの対策として、5分間暖かいタオルを皮膚に当てて毛穴を開き、次に5分間冷たいタオルで毛穴を閉めることもよい方法です。患者さん自身が日々心掛けることは、以上のようなことです。

普通でない特殊なにきびで、薬剤やカビ、ダニが原因になっていることがあります。その場合は皮膚科の専門医でなければ区別が難しいと思います。



日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	☎(048)	場所	施設名	科目	☎(048)	
7	朝霞	すぎたこどもクリニック	小・アレ	458-6600	志木	幸町クリニック	消内・内・外・肛	485-5600	
14	新座	中村クリニック	内・小・皮・リハ	478-1327	朝霞	なおあきクリニック	泌・腎内	467-7140	
7	15	朝霞	新谷医院	内・消内・呼内・循内	461-3238	新座	須田整形外科	整外・リウ・リハ・内	478-2688
21	新座	庄林医院	内・外・消内	477-3357	朝霞	伊藤耳鼻科クリニック	耳	486-0087	
28	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461-3802	和光	萩原医院	産婦	461-2046	



※当番医は変更になる場合もあります。確認してからお出かけください。

※7月の休日歯科応急診療所

実施日 7月7日(日)・14日(日)・15日(月・祝)・21日(日)・28日(日)
受付時間 午前9時～11時30分
場所 新座市休日歯科応急診療所（新座市保健センター）
診察料 健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）
問い合わせ ☎048-481-2211

※救急医療のお問い合わせ

●埼玉県救急医療情報センター ☎048-824-4199
●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
※小児救急電話相談
●#8000（携帯電話からも相談可能）

☆今月の主な保健衛生週間行事予定

22～28日は「肝臓週間」です。また、7月は「熱中症予防強化月間」です。