

保護者ができるニキビ治療のサポート

ニキビは思春期頃から悪化し、成人後も長く続く慢性の病気です。病院での治療は、少なくとも3ヵ月は続けることが大切。

保護者の皆さまがニキビや治療について正しく理解し、お子さんが治療を続けられるよう、サポートしてあげましょう。

- サポート例
- 薬の塗り忘れ／飲み忘れがないか確認する
 - 薬がなくなる前に受診の段取りをする
 - ニキビの経過が分かるよう、写真などで記録に残す ..など

＼経過を写真で記録できる！／

ニキビの治療継続をサポートするアプリ

ニキビログ



医療機関名

お子さんのニキビが気になる保護者の方へ

ニキビあとを 残さないために できること



ニキビあとを残さないために 知っておきたいポイント

ニキビは1回の治療で治すもの？

ニキビは中学～高校生が悪化のピーク。ニキビが繰り返しできやすく、あとが残りやすい時期です。ひどくなる前に治療を始め、少なくとも思春期の間は治療を続けることが、ニキビあとを残さないための近道です。

▶ P.04 思春期はニキビ治療の頑張りどころ

赤ニキビが治れば十分？

赤ニキビが治っても、「赤ニキビになる前の毛穴のつまり(コメド)」が残っていると、再発をくり返しニキビあとになるリスクが高まります。毛穴のつまり(コメド)の治療を続けることが大切です。

▶ P.06 ニキビの原因と種類



ニキビの塗り薬って新しくなったの？

日本のニキビ治療は進化し、でき始めの段階から治療できるようになりました。主な薬は2種類に分けられ、それぞれ役割が違います。使い方にコツがあり、上手に使うことで治療効果が得られます。

▶ P.08 ニキビの治療
▶ P.10 塗り薬について

ニキビ治療を始めたなら1週間で治る？

ニキビは慢性の病気なので1週間では治りません。正しい治療を続けることでニキビができにくい、きれいなお肌を目指せます。まずは3カ月治療を続けられるよう、お子さんをサポートしてあげてください。

▶ P.12 ニキビの治り方
▶ P.14 日常生活で気を付けたいこと

思春期はニキビ治療の頑張りどころ

ニキビは思春期頃から発症し、長く続く慢性の病気です。

13歳頃からでき始め、高校生にかけて悪化のピークを迎え、

10代のうちにニキビあとが残ることもしばしば。

ニキビあとが残ると病院での治療でも治すことが難しくなります。

ニキビは命に関わる病気ではありませんが、
子どもたちは大人が思う以上に悩み、
自尊心へ影響を及ぼしていることがあります。



ニキビあと

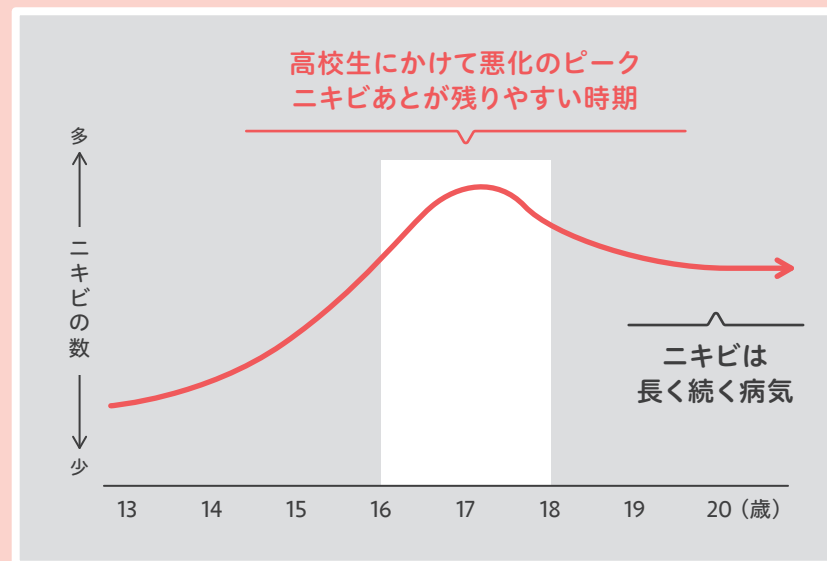
ニキビは、できはじめが治療のチャンス。

悪化のピークを迎える前に、正しい治療を始め、

少なくとも悪化しやすい思春期の間は治療を続けることが、

ニキビあとを残さないための近道です。

写真提供：持田皮フ科 院長 持田 和伸 先生



26,648名の一般生活者を対象としたニキビに関する疫学調査(2020年)を元に作成
イメージ図

少なくとも
悪化しやすい思春期の間は、
正しい治療を続けることが大切。
お子さんの治療を
サポートしてあげましょう。



ニキビの原因と種類

ニキビの主な原因は「皮脂分泌の増加」「毛穴のつまり」「アクネ菌の増殖による炎症」です。“ニキビ”と一口に言っても、進行具合によって様々な種類があり、それらが混在していることが特徴です。ニキビの始まりは毛穴のつまり(コメド)。
ニキビあとを残さないためには、赤ニキビになる前に治療することが大切です。



ニキビあとは病院での治療でも治すことが難しくなります。ニキビあとを

残さないためにはコメドの段階から治療することが大切です。

写真提供：持田皮膚科 院長 持田 和伸 先生

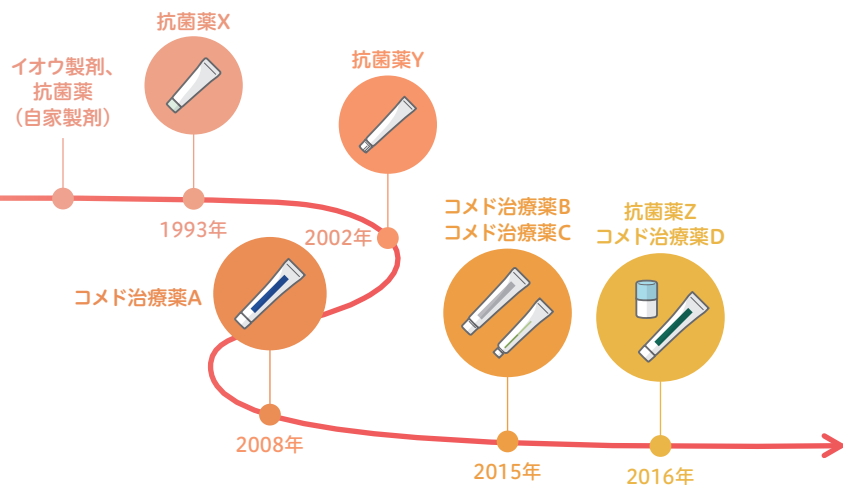
ニキビの治療

病院でのニキビ治療は、主に保険が適用される塗り薬で行います。
人それぞれの症状に合わせたお薬が処方されます。

ニキビ治療の変遷

日本でのニキビ治療はかつて、炎症を抑える目的で
抗菌薬中心の治療が行われていました。

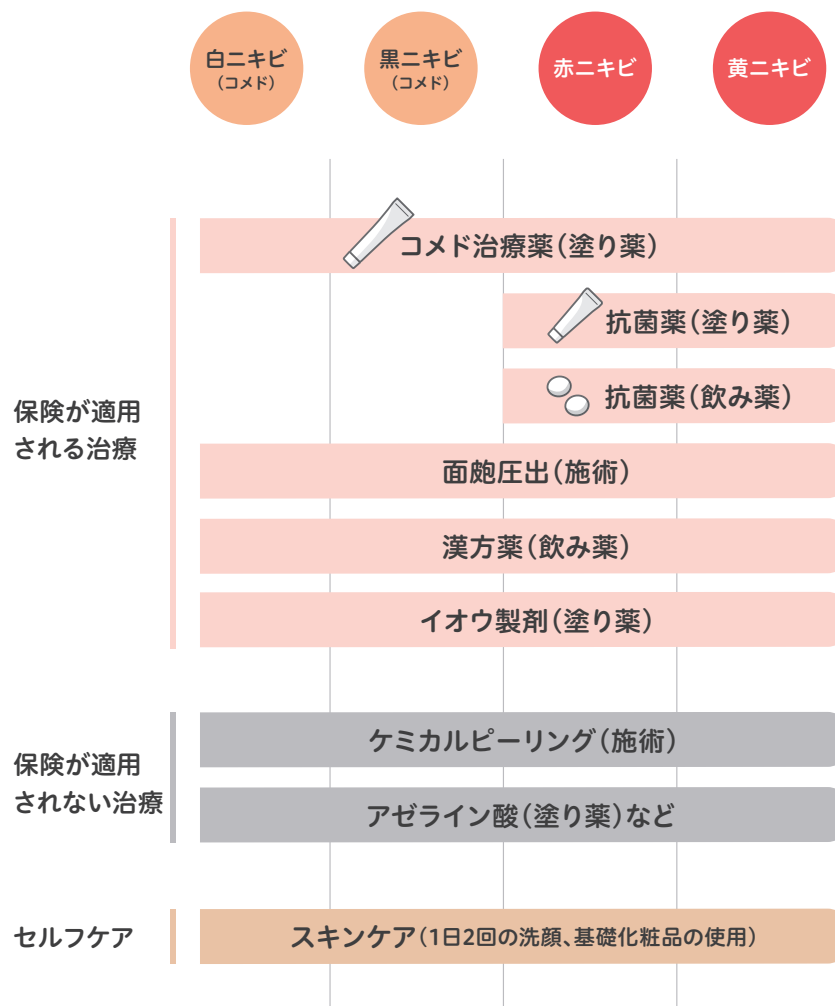
抗菌薬はアクネ菌の増殖を抑えるものの、
毛穴のつまり(コメド)には効きません。赤ニキビが治っても、
コメドは残るので再発しやすいことが問題でした。



現在では、毛穴のつまりを改善する薬(コメド治療薬)が登場し、
早い段階かつ根本から治すことができるようになりました。

コメドの治療を続けることで、赤ニキビの再発を防ぎ、滑らかで
きれいなお肌を維持できる時代になりました。

ニキビの主な治療方法



塗り薬について

ニキビあとを残さないためには、洗顔だけではなく、
毛穴に有効な塗り薬を正しく使って治療することが大切です。

コメド 治療薬

効く症状:

白ニキビ
(コメド)

黒ニキビ
(コメド)

赤ニキビ

黄ニキビ

ピーリング作用などで、毛穴のつまりを改善します。
中にはアクネ菌を殺菌する作用を持つものもあります。
今あるニキビを改善し、続けることでニキビの再発を防ぎます。

主な副作用

赤み、皮むけ、乾燥などの刺激症状がしばしば現れる
多くの場合、使い始めの1~2週間以内に現れ、徐々に軽減されていく

続ける期間

少なくとも3ヵ月

塗る範囲

刺激症状に慣れてきたら顔全体

目指せる肌

ニキビが再発しない滑らかな肌



抗菌薬

効く症状:

赤ニキビ

黄ニキビ

ニキビの炎症を引き起こす原因となるアクネ菌の増殖を抑えます。
今ある赤いニキビを改善します。

主な副作用

ときに刺激感、かゆみ、乾燥症状が現れることがある

続ける期間

長くても3ヵ月までを目安に

塗る範囲

赤いニキビがある部分(点塗り)

目指せる肌

ニキビがない肌



使い方の コツ

使い始めに刺激症状が現れたら、対策を行うことで
多くの場合、徐々に刺激を感じる頻度は減っていきます。
自己判断で中止せず、医師・薬剤師へ相談しましょう。

刺激が現れたときの対策の一例



保湿する



少量を薄く塗る



我慢せず洗い流す

使い方の コツ

近年、抗菌薬に耐性をもつアクネ菌が増えています。
そのため、抗菌薬の投与期間は長くても3ヵ月までが
目安とされています。医師の指示通りに使いましょう。

薬剤耐性菌 = 抗菌薬が効きにくい細菌



ニキビの治り方

※ 治療の経過には個人差があります。

ニキビ治療による経過の一例（軽症～中等症*の場合）

*軽症～中等症：顔の片側に赤ニキビが20個以下



治療期間の目安	予想される症状
1～2週	<ul style="list-style-type: none"> ● 穏やかな改善がみられるが、期待したほどではない。 ● コメド治療薬に慣れるまでの赤み、乾燥、ヒリヒリ感などの刺激症状があらわれる。
1か月～	<ul style="list-style-type: none"> ● 更なる改善がみられるが、時に再発することも。新しいニキビは以前より早く治っていく。 ● コメド治療薬による赤みや乾燥、ヒリヒリ感は軽減される。 ● 赤ニキビが治ったあとの炎症後の赤みは残っている。
3か月～	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌の状態が良くなり、白ニキビ・黒ニキビ（コメド）による肌のざらつき感も軽減していく。 ● ポツポツとニキビが再発することもあるが、新しいニキビができにくくなる。 ● 炎症後の赤みは残っている。
6か月～	<ul style="list-style-type: none"> ● 治療を続けることで、ニキビのない状態が続く。 ● 炎症後の赤みが徐々に薄れ、きれいな肌へ近づいていく。

治療を続けることで、
ニキビができにくい
きれいな肌を目指せます。



日常生活で気を付けたいこと

洗顔方法

1日2回、洗浄料を泡立てて、ぬるま湯でやさしく洗いましょう。

予洗い

泡立てる

泡で洗う

すすぐ

ふく



○ OK洗顔

○ 弾力のある泡でやさしく洗う



○ ぬるま湯でやさしく洗う



× NG洗顔

×ゴシゴシ洗う、何度も洗う



×熱い湯で洗う



なぜ自分でつぶしてはダメ？

自分でつぶすとどうしても皮膚が傷つき、ニキビあとが残りやすくなります。細菌感染を招くこともあるので、自分でつぶしてはいけません。



基礎化粧品やメイクの選び方

毛穴がつまりにくいことが確認されているもの*、ピリピリ感のない低刺激のものを選びましょう。メイクは、洗い落としやすく、油分の少ないものを選びましょう。

*ノンcomedジェニックテスト済みと表記されているもの
ノン=できない
comed = ニキビの始まりである毛穴のつまり



気を付けたい食事

ニキビに良い／悪い食品について、科学的に証明されたものはありません。食べると明らかにニキビが悪化する食品は避け、バランスの良い食事を心がけましょう。

