

ニキビ対策「毛穴の詰まりを解消する」

ニキビが気になる方の毛穴では、毛包内を含む毛穴周囲の皮膚バリアが慢性的に壊れることで、ターンオーバーが早くなっています。そのため、①角質が厚く・硬くなる②角栓が形成されることで、毛穴が詰りニキビが起こります。海の森化粧品は、ピーリング剤や殺菌剤・抗炎症剤を用いて、一時的にニキビを抑える従来のニキビケアとは違い、毛穴周囲の壊れた皮膚バリアを修復するバリアケアで、ターンオーバーがスムーズに機能する環境をサポートします。多少時間はかかっても、角質が正常な厚さ・柔らかさになる、また角栓が減少するにつれ、毛穴の詰まりが解消しニキビを繰り返しにくくなります。なお、炎症性のニキビ(中等症～最重症)など、スキンケアでおさまらない場合は、医師処方薬を用いて、微量・短期間用いて落ち着かせます。

ニキビの原因: ニキビ肌では、洗顔剤やクレンジング、保湿化粧品、日焼け止めなどの使い過ぎにより、空気の乾燥、紫外線、菌増殖、化粧品などの様々な刺激から肌を守る皮膚バリアが壊れ、ターンオーバー(表皮新陳代謝)が早くなっています。そのため、毛穴周囲の角質が厚く・硬くなったり、古い角質にほこりや皮脂、メイク・洗顔料・化粧品などの残留物が混じり合うことで角栓が形成され、毛穴が詰まります^{※1}。

毛穴が詰まると、毛穴内に皮脂が貯留し、まず白ニキビができ、皮脂が酸化することで黒ニキビ(何れも非炎症性)が形成されます。次に、皮脂(正確には油滴)をエサにするニキビ菌が増殖することで赤ニキビ(炎症性)が形成されます。赤ニキビの後、黄色ブドウ球菌により膿をもった黄ニキビができ、通常黄ニキビの後は、ニキビ跡を残さず治癒していきますが、同じ部位に繰り返しニキビができたり、ニキビをつぶしたりして、炎症が真皮・皮下脂肪まで至ると、後にクレーターのようなニキビ跡を残します(ニキビ跡の詳細は裏面へ)。なお、ニキビ菌(アクネ菌)はどの方の皮膚にも存在する菌で、皮脂をつくる上でとても大切な菌です。また、ニキビを化膿して悪化させるのは黄色ブドウ球菌という菌ですが、皮膚が健康な弱酸性であれば、菌増殖は抑制され、通常悪さをすることはありません。菌を殺すだけのニキビケアは、一考を要すると考えます。

●従来のニキビスキンケア「ピーリング剤・殺菌剤・抗炎症剤で一時的にニキビを抑える」

洗顔剤やピーリング剤を用いて毛穴を塞いでいる角質や角栓を取り除く(正常な角質も取り除く場合あり)/アルコールや殺菌剤を用いてアクネ菌を殺菌する/抗炎症剤を用いて一時的に炎症を抑えるケアが中心です。何れのケアも使用直後は症状がおさまりますが、継続使用すると、皮膚バリアを壊しターンオーバーの亢進(早くなる)につながるため、ニキビを繰り返す・悪化につながるなど、根本的なニキビ対策になりません。

●海の森化粧品「根本的なニキビ対策とは、バリアスキンケアで症状を繰り返さない肌に」

海の森化粧品は、①含有のタンパク分解酵素の働きが、毛穴を塞いでいる古い角質や角栓を取り除く(正常な角質は取りません)②タイプ1のセラミド: ビタミンE含むリノール酸が、皮膚バリアを修復します。結果、正常なターンオーバーとなり、毛穴周囲の角質が正常な厚さ・硬さになる、また角栓が減少することで、毛穴の塞ぎが解消され、ニキビ菌が増殖しにくい毛穴環境になります。同時に、皮膚環境を弱酸性にしてニキビを化膿させる黄色ブドウ球菌の増殖も抑制します。多少時間はかかっても、ニキビを繰り返さない肌へ導きます。含有する油分は微量のため、毛穴を塞ぐ心配はありません。ニキビがより気になる方は、「海森水」に比べて弱酸性力・抗炎症作用のある「髥水」の使用を。また、ティッシュやコットンなどにスプレーして、気になる部位へのパックをおすすめします。

※1 毛穴が塞がる原因

ゴシゴシ洗顔/洗顔をのしすぎ、洗顔料(クレンジングクリーム・石けん・洗顔クリームなど)、ピーリング、保湿化粧品(乳液・クリーム・美容液・オイル・ゲルなど)、メイク、日焼け止めの使用、脂性肌、食事摩擦や配合の合成界面活性剤・アルコールが、正常な角質を過剰に取り除く(角質バリアを壊す)ことで、また配合の油分そのものが毛穴を塞ぐ原因となります。ファストフードやインスタント食品、お菓子など、脂肪分の多い物や糖質をたくさん摂取しすぎること、ベタベタ皮脂(油滴)の増加につながり、ニキビの遠因である脂性(オイリー)肌になります。海の森化粧品に含油する脂肪分解酵素・リノール酸(油分)がベタベタ皮脂を薄めてサラサラ皮脂に変えることで、脂性肌を解消します。

思春期ニキビ対策: ニキビが悪化しないようにバリアケア

ホルモンバランスの影響により、皮脂(油滴)量が増加→産生される遊離脂肪酸が増加→毛包内を刺激→毛包内の角質が肥厚(角質が厚くなる)→毛穴が塞がるのが大きな原因。思春期ニキビのほとんどは、時間が経てば自然におさまりますが、多くの方が間違ったニキビケアで皮膚バリアを壊し、毛穴を塞ぐことで悪化させている。弱酸性海の森バリアケア(バリア修復)で皮膚環境を整え、毛穴が詰まりにくくすると同時に、黄色ブドウ球菌が増殖しにくくすることも重要です。

ニキビ跡

ニキビ跡は、大きく分けて色素沈着によるものと、クレーターによるものがあります。化粧品で解消が期待できるのは色素沈着によるもので、クレーターは化粧品での解消は難しく、主に皮膚科での対応となります。

色素沈着は、ヘモグロビンによる赤色と、メラニンによる褐色(茶色)があります。何れも、皮膚の浅いところ(表皮)にできたものは、ターンオーバーが正常に機能するにつれ、時間はかかっても徐々に薄くなっていきます。ただし、同じ場所に何度もニキビを繰り返すなど、皮膚の深いところ(真皮)に沈着したものは主に皮膚科での対応となります。また、ニキビをつぶすことで真皮に傷が及んだ場合も、皮膚科での対応となります。海の森化粧品は、壊れた皮膚バリアを修復するバリアケアで、ターンオーバーが正常に機能する環境を整えることで、表皮のニキビ跡にアプローチします。

ニキビを繰り返さない

何れのニキビ跡も、ニキビを繰り返すことが大きな原因となるため、ニキビを繰り返さない、作らないことが重要です。