

# ニキビ対策「毛穴の塞ぎを解消する」

ニキビは、毛穴が塞がることによって、毛包内でニキビ菌(アクネ菌)が増殖することで起こります。海の森化粧品は、ニキビ菌を殺菌して一時的にニキビを抑える従来のケアとは違い、毛穴の塞ぎを解消することで、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。

## ニキビの原因:

ニキビ菌は、正常な皮膚にもいる菌で、毛包内で油滴という油のかたまりをエサにして、油滴を皮脂に変える重要な働きをしています。通常、肌に悪さをすることはありませんが、洗顔のしすぎや保湿液を使い過ぎると、肌のバリアを傷めるため、ターンオーバー(表皮新陳代謝)が乱れ、毛穴出口の角質層が徐々に肥厚し毛穴が塞がれます。すると、油滴や皮脂が毛穴から皮膚表面に出ることができず、毛包内に溜まります。結果ニキビ菌(アクネ菌)が毛包内で増殖しニキビとなります。ニキビ肌の場合、単にアクネ菌を殺菌するのではなく、毛穴の塞ぎを解消し、アクネ菌が増殖しにくい毛穴環境をつくるのがポイントです。

## ニキビを改善するためには:

### ①:ゴシゴシ洗顔/洗顔のしすぎをやめる

ゴシゴシ洗顔や洗顔のしすぎは、正常な角質層も取り除く(皮膚バリアを傷める)ため、毛穴出口の角質を増々厚くします。毛穴は塞がれたままで、なかなかニキビは改善しません。逆に、ゴワつきやザラつき、くすみ感などに発展していきます。

### ②:洗顔料(クレンジングクリーム・石けん・洗顔クリームなど)の使用をやめる/控える

洗顔料に配合されている合成界面活性剤は、毛穴出口の肥厚した角質だけでなく、正常な角質まで取るため、角質層は逆に薄くなり過ぎ、ニキビを悪化させるだけでなく、炎症性皮膚疾患に発展していきます。ぬるま湯のみでの洗顔を基本とし、メイクをしている場合は、洗顔料の使用を極力控えるためにも、ポイントメイクや薄化粧に切り替えます。

### ③:保湿液(乳液・クリーム・美容液・オイル・ゲルなど)、ピーリングの使用をやめる/控える

配合の油分そのものが毛穴を塞ぐ原因となります。油分量の多い商品(特に植物油やワセリン)は、ニキビ菌のエサになるため、ニキビ肌にこれらの使用は厳禁といわれています。また、配合の合成界面活性剤が、正常な角質まで取るため、ニキビ悪化につながります。ピーリング剤も、正常な角質層を取ってバリア機能を傷めますので、使用しません。

### ④:不規則な生活習慣の見直し

ファストフードやインスタント食品、お菓子、スイーツ、外食が中心の食生活は、油滴:油の量の増加に大きく関わっています。脂肪分の多い物や糖質をたくさん摂取しすぎると、油滴の量が増えてしまい、アクネ菌増加につながります。ニキビ対策には、スキンケア同様、食習慣も重要なポイントになります。

## ●従来のニキビケアと海の森化粧品の違い

- 従来のニキビケアの主流は、アルコールや殺菌剤を用いてアクネ菌を殺菌します。使用直後はアクネ菌がいなくなるため、赤み、腫れなどの炎症がおさまりますが、ニキビ対策のポイント:毛穴の塞がり解消されません。また、抗炎症剤を用いて炎症を抑える方法もありますが、これも毛穴の塞がり解消されないため、ニキビを繰り返します。なお、これらのほとんどの商品に配合されている乳化剤(合成界面活性剤やアルコール)は、皮膚バリアを壊しかえってニキビを悪化させます。
- 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を取りますが、正常な角質まで取り過ぎません②タイプ1のセラミド:リノール酸(ビタミンE含む)が、皮膚バリアを修復・強化する。結果、正常なターンオーバーとなり、毛穴の塞ぎが解消されるため、アクネ菌が増殖しにくい毛穴環境になります。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。なお、含有する油分は微量のため、毛穴を直接塞ぐ心配はありません。皮膚バリアを壊しニキビを悪化させる乳化剤等は一切使用しません。  
※その他含有成分:アクネ菌や黄色ブドウ球菌などを増やさない殺菌性のある、かつバリア成分でもある不飽和脂肪酸:リノール酸(ビタミンE含む)・炎症を抑える成分グリチルリチン酸など・ニキビ対策に効果的なビタミンA・ビタミンB群、ビタミンCなどのビタミン群など。

## ●ニキビの発症・治療プロセス/ニキビ跡について

**面皰**(非炎症性):ニキビの発端は毛穴の出口が詰まり、毛包内に油滴や皮脂が溜まる状態→**黒ニキビ**(非炎症性):毛穴が開いた状態の開放面皰→**赤ニキビ**(紅色丘疹:炎症性):遊離脂肪酸の毛包への刺激とアクネ菌増殖の作用により炎症を起した状態→**黄ニキビ**(膿疱):丘疹部分が化膿した状態→**治癒**。通常、黄ニキビの後は、「ニキビ跡」を残さず治癒していきませんが、同じ部位に繰り返しニキビができたり、ニキビをつぶすなどして、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」を残しますので、皮膚科の受診で、早く適切な治療が必要となります。