

## 3

特集 スキンケア—攻めのケア, 守りのケアを考える—

尋常性痤瘡患者の  
スキンケア

木村有太子

順天堂大学 皮膚科学講座 講師(非常勤)

限られた診療時間のなかでスキンケア・メイクを指導するメリットとは、ニキビを「悪化させない」だけでなく、「皮疹の改善」や「新生面皰も作らない」ことにつながる。また、治療中は皮膚の刺激症状や乾燥、炎症(赤み)が生じることも多く、日々使用するスキンケアはこれらの症状を軽減する作用もあり、「治療のサポート」の役割を果たす。メイクは患者のQOLを向上させるだけでなく、顔を触らなくなるのでニキビを潰さなくなるというメリットもある。本稿ではニキビ患者におけるスキンケア・メイク指導の必要性、実際の指導方法について解説する。

## ニキビ治療のそれぞれの役割

近年、ニキビ治療は大きく変わり、多くの外用薬による治療選択が可能となった。ニキビ治療は薬剤による治療に加え、スキンケア指導、メイク指導、生活指導なども重要な役割がある。日本皮膚科学会『尋常性痤瘡治療ガイドライン』(以下、ガイドライン)<sup>1)</sup>では、3か月を目途とする急性炎症期の治療で炎症性皮疹・面皰の改善、その後の維持期においても新生面皰ができませんよう継続治療していくことになっている。スキンケアは、洗浄(クレンジング、洗顔)、保湿(化粧水、乳液など)、紫外線防御があるが、いずれも急性期から維持期においてはニキビができにくくなる肌状態になるよう整える役割がある。つまり、ニキビを「悪

化させない」「予防」が目的となる。また、アダパレンや過酸化ベンゾイルなどの面皰改善薬が治療の中心となつてからは、面皰改善薬を開始するとはじめの1か月程度は皮膚の刺激症状や乾燥、炎症(赤み)が生じることも多く、日々使用するスキンケアはこれらの症状を軽減する作用もあり、「治療のサポート」の役割を果たす。さらに、患者にとってはニキビの存在そのものがストレスであり、QOLの低下を招く。患者のQOLを向上させるためにも指導により悪化させない、改善に導くメイク指導を行うことが大切である。加えて、維持期においても面皰を作らないようなメイク、たとえば毛穴を閉塞しないようなファンデーションの使用なども指導する。このように、ニキビ治療は薬剤だけでなく日々のスキンケア、メイクなども治療に大きく関わっている(図1)。

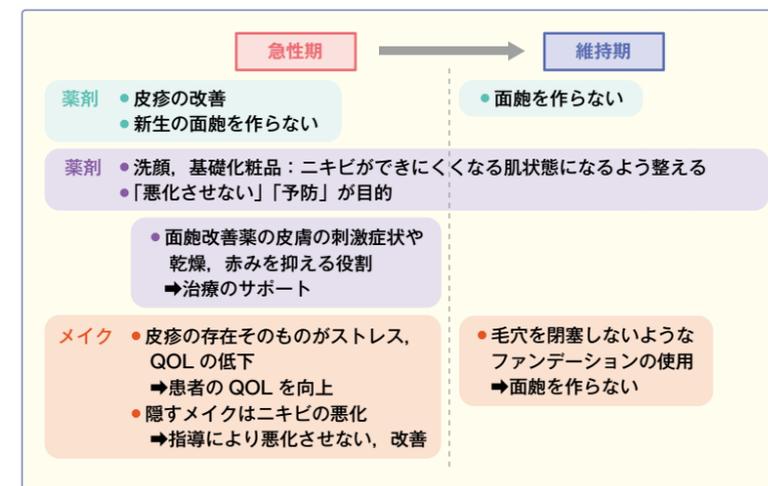


図1 ニキビ治療のそれぞれの役割

ニキビ治療は薬剤による治療に加え、スキンケア指導、メイク指導、生活指導などの重要な役割がある。

## ガイドラインの位置づけ

ガイドラインにおいて、スキンケアに関しては全期間(急性期と維持期)において1日2回の洗顔を推奨する(推奨度C1: 選択肢の1つとして推奨する)、スキンケアに痤瘡用基礎化粧品の使用を選択肢の1つとして推奨する(推奨度C1)、QOL改善を目的としたメイクアップ指導を選択肢の1つとして推奨する(推奨度C1)と記載されている<sup>1)</sup>。

## 皮脂と水分のバランスを整える

痤瘡患者のなかには、脂性肌なので保湿は必要ないと思込んでいる患者も多く、間違つたスキンケアを行っているケースも多い。Yamamotoら<sup>2)</sup>によると、痤瘡患者群では健康人群と比べ経皮水分蒸散量(transdermal water loss; TEWL)が高く、角層水分量が低い値を示しており、皮脂量については軽症群と健康人群とで明らかな差はないが、中等症群で健康人群より有意な高値を示した。さらに、セラミド量は、痤瘡患者群が健康人群と比べ明らかに低い値を示したと報告している。よって、痤瘡患者のスキンケアにおいては皮脂と水分のバランスを整えることが重要となる。具体的には、洗顔による適度な皮脂の除去と保湿を行っていく。いずれも、低刺激性、ノンcomedogenicテスト済み、かつ保湿性のある痤瘡用基礎化粧品を、痤瘡治療薬に併用することで、治療薬による皮膚への刺激を緩和し、効果を高めながら治療を円滑に進めることが期待できる<sup>1)</sup>。