

図1 ニキビ患者のクレンジング方法と洗顔方法
ニキビ患者は、クレンジング・洗顔とも強くこすりすぎている例が多い。

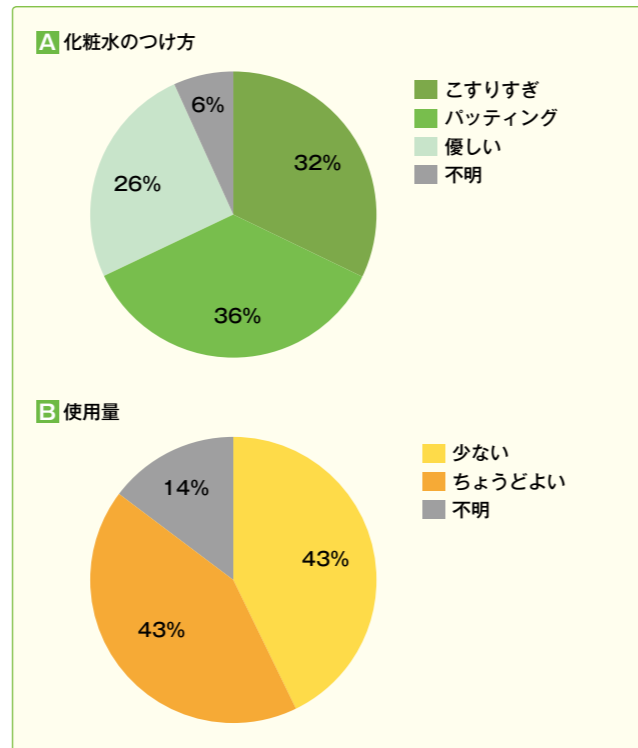


図2 ニキビ患者の化粧水のつけ方と使用量
ニキビ患者は、化粧水を強くこすりつけて塗っている例が多い。

スキンケア法と化粧

『尋常性痤瘡治療ガイドライン』⁴⁾では、患者のQOL改善を目的としたメイクアップ指導を推奨している。ノンcomedogenicのスキンケア製品を正しく使用することは、ニキビ治療のうえでも大切である。そのためには、患者がどのようなスキンケア製品をどのように使用しているかを把握することが必要である。

当院では、顔の皮膚疾患が治りにくい場合、患者への個別指導としてスキンケア教室を行っている。これまでにニキビ患者31名(すべて女性、18～58歳:平均年齢33歳)に対してスキンケア教室を行った。その結果、クレンジング方法(図1A)は、ほとんどの例で強くこすりすぎていた。洗顔方法(図1B)は、強くこすりすぎている例が2/3以上で、すすぎ回数は平均17.5回(4～50回)であった。保湿として化粧水の使用法(図2A)は、強くこすりすぎたり

強くパッティングをしている例が2/3以上で、顔を常に触っている例が1名あった。化粧水の使用量(図2B)は、半数は少なく、半数はちょうどよかった。

洗顔

問診4.1A:「一日何回洗顔していますか?」

回答4.1A:「朝は水だけで流しています。夜は石鹸で洗っています」

「1日2回の洗顔が推奨されていますので、2回石鹸で洗いましょう」と説明をする。ただし、皮膚が乾燥している場合や冬で乾燥しやすい時期は、症状に応じて、夜のみ石鹸を使用し、朝は水でさっと流すだけでもよい。

問診4.1B-1:「洗顔石鹸は何を使っていますか?」

回答4.1B-1:「お母さんの石鹸」「???'」

何を使用しているのか、わかっていない場合も多い。その際には、さらに問診を続ける。

問診4.1B-2:「石鹸はニキビ用? それともニキビ用ではない?」

回答4.1B-2:「ニキビ用ではないけど…」

ニキビの治療のためには、ニキビ用の石鹸を使用することを教える。ノンcomedogenicという言葉は、患者にはわかりにくいこともあるので、ニキビ用と説明するとよい。石鹸を泡立てて、ニキビをつぶさないようにやさしく洗うことを指導する。ニキビ用石鹸のサンプルを渡すと、ニキビ用のものを使用するきっかけともなる。

問診4.1C:「すすぎ回数は、何回くらい?」

回答4.1C-1:「とにかく汚れが落ちるまで、何回でもすすぐ」

回答4.1C-2:「歳の数だけすすいだほうがいいって、きいたけど…」

石鹸の泡が切れるまで、やさしくさっとすすぐことを指導する。「泡がなくなればOK.大体10回くらいすすげば十分です。髪の毛の生え際や顎から首にかけては泡が残りやすい部分なので、残っていないか最終チェックしてね」と伝える。すすぎすぎる＝触りすぎると、ニキビがふやけてつぶれやすくなることも、説明するとよい。

保湿

皮膚の角化によるcomedoを防ぐためにも、保湿は重要である。その際にも、ニキビ用のものを使用することを指導しなければならない。ただし、中学生や高校生、男性で皮脂が多くて肌がべたついている場合は、保湿は不要なこともある。過酸化ベンゾイルやアダパレンの使用により乾燥症状がみられた場合には、保湿を併用する。

問診4.2A-1:「洗顔の後には何をしていますか?」

回答4.2A-1:「化粧水」

問診4.2A-2:「どんな化粧水を使っていますか?」

回答4.2A-2:「市販の普通の化粧水」

よくある回答であるが、これではニキビにふさわしい化粧水を使用しているのかどうなのかちっともわからない。また、ニキビ用かどうかわからないで使用していることも多い。そこで、質問方法を変えて、次のような問診を行う。

問診4.2A-3:「使っている化粧水は、トロツとしています? それとも、サラツと水っぽいです?」

回答4.2A-3:「保湿をしたいので、トロツとしたものを使っています」

「とろみのある化粧水や保湿は、毛穴を詰まらせてニキビを増やしてしまいますので、サラツとした水っぽい化粧水を使いましょう」と説明をする。もちろん、ノンcomedogenicのニキビ用のものが望ましい。サンプルを渡して使用感を試してもらうことも、化粧水を選ぶための指導につながる。また、使用する際には強くパッティングをしないこと、いつまでも触らないこと、やさしく手でさっとなじませるように塗ることを伝える。

問診4.2B:「化粧水の後には、何を使いますか?」

回答4.2B:「乳液と美容液」

乳液や美容液は、ニキビ用のものであれば顔全体に使用してかまわないが、それ以外のものは、ニキビを避けて乾燥している部分にのみ使用することを教える。

化粧

化粧はニキビがあっても可能である。化粧をすることで、ニキビ患者のQOLが格段に上がることは、臨床の場ではしばしば経験する。化粧をする際には、ノンcomedogenicのニキビができてにくい化粧品を選ぶ必要がある。

問診4.3A-1:「お化粧は何を使っていますか?」

回答4.3A-1:「下地とファンデーション」

問診4.3A-2:「下地は、ニキビ用? それともニキビ用ではない?」

回答4.3A-2:「ニキビ用ではありません…」