

9

特集 ニキビ治療における患者指導のポイント

ニキビ患者の洗顔指導のポイント

須藤千恵, 野村有子

野村皮膚科医院

ニキビに悩みがある患者の多くは、自分の肌は脂性肌であり、人よりも皮脂の分泌が多く、皮脂が原因でニキビができていていると思っている。実際のスキンケア方法の指導場面で、日常のスキンケアについて確認してみると「ニキビ肌を改善するためには余計な皮脂を取り除くことが最も重要だと思う」という答えが返ってくる。その結果、洗顔回数が多かったり、洗顔時に肌を強くこすりすぎたり、必要以上に肌を触りすぎたり、すすぎの回数が多すぎるという、毎日のスキンケア行為そのものが、肌に負担をかけてしまう状況にある。ニキビ肌にとって正しいスキンケアを行うことは、ニキビの悪化を防ぐとともに、よい肌の状態を作り導くことができる方法になるのではないかと考える。

はじめに

正しいスキンケア方法を知り実践することは、肌をよい状態へ導く最短の手段である。時によいと思っていたことが、肌にとっては負担になっていることも多い。そして症状を悪化させる原因をみずから作ってしまっている。じつはニキビに対するスキンケア方法は、難しいことはまったくない。いくつかのポイントを押えながら行うことにより、症状を悪化させず治癒に導くことができるのである。

ニキビ患者の洗顔の実態

ニキビ患者の多くは、肌の皮脂はニキビにとってはよくないものであり、自分の肌質は脂性肌であると答える。ゆえに、洗顔行為が皮脂を取るためには必要なことであり、少しぐらい強くこすったりしてもよいし、むしろそのほうがニキビ肌にはよいと思っている。

そのため、洗顔行為そのものが刺激となり、ニキビの症状を悪化させる原因となってしまう。ニキビ患者にとって最も重要なことは、肌にとって正しい優しい洗顔である。その洗顔指導は、ニキビを治すための大きなポイントとなる。

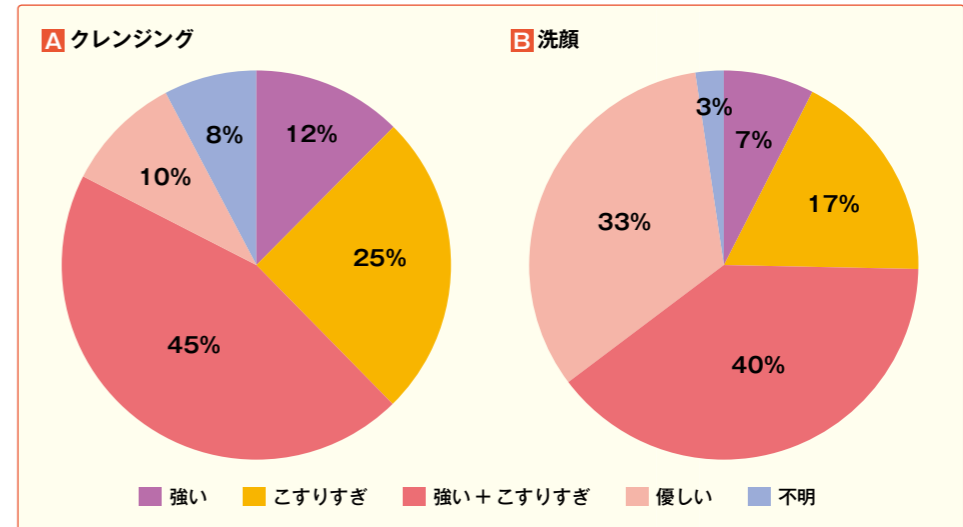


図1 ニキビ患者のスキンケア行動

A：ほとんどの例で強くこすりすぎており、やさしく正しくできた例はわずか10%だった。
B：強くこすりすぎている例が2/3以上で、やさしく正しくできた例は33%だった。

ニキビ患者のクレンジングと洗顔方法の実態

顔にニキビなどのトラブルを生じて来院する患者は、化粧をして来院している場合が多い。洗顔指導には、洗顔するスペースの確保も必要となる。そのため、外来診療中に洗顔指導を行うことはきわめて困難である。そこで、当院では、「スキンケア教室」¹⁾による患者の個別指導を行っている。そのなかで、衝撃の実態が判明した。「事件は現場で起きている」、すなわち「ニキビの肌トラブルはスキンケアの現場で起きている」といっても過言ではない。ニキビ患者が実際に行っていたクレンジングと洗顔方法について報告する²⁾。

- 対象：スキンケアがうまくできていないニキビ患者
- 期間：2010～2018年までの間にスキンケア教室を受講した40名
- 性別：すべて女性
- 年齢：18～67歳(平均37歳)
- 結果：クレンジングは、ほとんどの例で強くこすりすぎており、やさしく正しくできた例はわずかに10%であった

(図1A)、洗顔もクレンジングと同様に、強かったりこすりすぎている例が2/3以上で、やさしく正しくできている例は33%だった(図1B)。また、すすぎ回数は、5～50回(平均17.6回)だった。

以上より、ニキビ患者の多くが、クレンジング・洗顔において強くこすりすぎており、この摩擦刺激により炎症が生じてニキビは悪化し、さらにニキビがつぶれることによりニキビ痕が残りやすくなると考えられた。

症例報告

症例報告：20代女性

5年来のニキビにて、ビタミンB2、B6内服、抗菌薬外用にて多少改善するも、頬の赤みとニキビが気になり、スキンケア教室を受講した。受講前(図2A)は、頬・頬に赤みが強く、皮膚は全体に硬くなっていた。ニキビは多発しており、顔全体が脂っぽくてかっていた。