

ニキビ用塗り薬の 使い方

朝

夜

洗顔

洗顔フォームを
良く泡立てて、
ぬるま湯で洗顔しましょう。

保湿

ノンcomedジェニックな
保湿剤や化粧水、乳液などで
保湿しましょう。

アダパレン

※1日1回夜のみ
ニキビのできるところ全体に
塗ってください*。

抗菌外用薬

※1日2回朝と夜
赤く盛り上がったり、
化膿したりしているニキビに
塗ってください*。

ニキビをきれいに治す ポイント

スキンケア

余分な皮脂を取り除き、皮膚を清潔に保ちましょう。乾燥する場合には、ノンcomedジェニックな保湿剤や化粧水、乳液などで保湿をしましょう。

睡眠

睡眠不足や不規則な生活は、ホルモンバランスを崩します。ストレスの少ない規則正しい生活を心がけましょう。

食事

極端なダイエットをしたり、偏食をしたりして食事の栄養バランスが崩れるとニキビは良くなりません。栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

紫外線対策

紫外線は肌に負担をかけるため、ニキビが治りにくくなってしまいます。外出するときは、日焼け止めや帽子、日傘を使用しましょう。

ニキビは一人で悩まない!

ニキビが気になったら、皮膚科の先生にご相談ください。ニキビの状態に合わせた効果的な塗り薬があります。ニキビ用の塗り薬を塗ると、かゆみやヒリヒリ感があらわれる場合もありますが、適切な対処で治療を続けることができます。皮膚科の先生に相談し、先生と二人三脚で治しましょう。

医療機関

適切な

ニキビ治療

これで安心!!

ニキビの成り立ちを理解して、
症状に応じたニキビ対策を!

ご存知ですか?

ニキビの状態によって、
効果的な塗り薬が違うことを。

適切なニキビ治療で、
ニキビをきれいに治しましょう。

【監修】

国家公務員共済組合連合会 虎の門病院 皮膚科部長
林 伸和 先生

* 塗り薬は、医師の指示に従って塗りましょう。

提供：岩城製薬株式会社

2013年3月作成

IWAKI SEIYAKU CO., LTD.

ニキビ治療には、 症状に合わせた薬を!

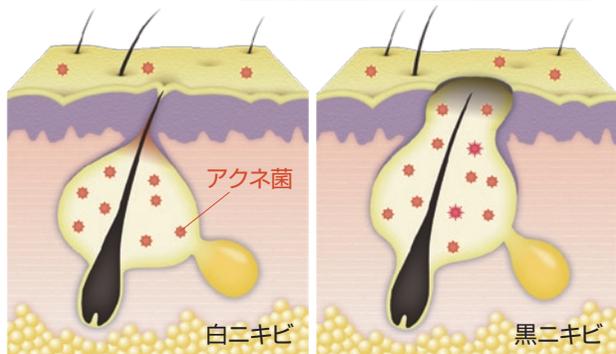
ニキビ治療には、様々な治療薬があります。ニキビの症状を把握して、皮膚科の先生と相談しながら、適切な治療薬を使うようにしましょう。

第1段階

白ニキビ・黒ニキビ(面皰)^{めんぼう}

ニキビのできはじめの段階

毛穴に皮脂が詰まった状態です。酸素が少なく皮脂が多い所を好むアクネ菌は、毛穴の中で増殖を始めています。

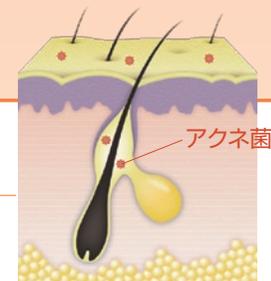


ニキビの原因はアクネ菌

アクネ菌は、誰の皮膚にもいる細菌です。通常は何の影響もありませんが、毛穴が詰まって、アクネ菌の栄養になる皮脂が毛穴にたまると、増殖して、毛穴の炎症を引き起こします。

通常の毛穴の状態

アクネ菌は、通常の毛穴にも潜んでいます。

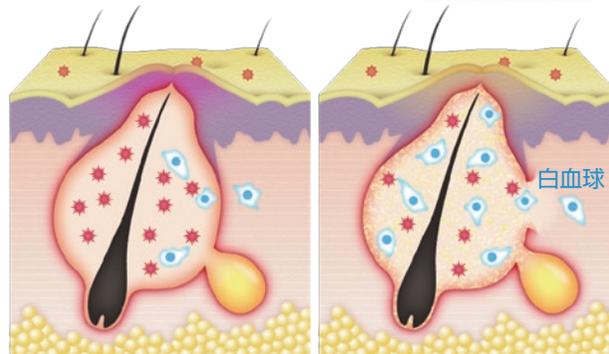


第2段階

赤ニキビ(丘疹・膿疱)^{きゅうしん・のうぼう}

ニキビが目立ち始める段階

毛穴にたまった皮脂を養分としてアクネ菌が増殖し、炎症を起こしています。アクネ菌と闘う白血球が集まってきます。炎症が悪化すると膿(うみ)になって、たまることもあります。

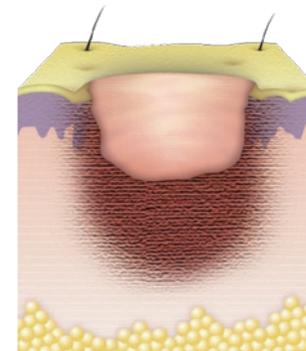


第3段階

ニキビ痕(癬痕)^{はんこん}

ニキビ痕が気になる段階

毛穴の周囲に強い炎症が広がると、治っても凹凸が残ってしまいます。



凹凸のあるニキビ痕を治すには、
とても時間がかかってしまいます。
ニキビ痕になる前に、
しっかり治療をしましょう。

ニキビの 各段階に適した 基本となる 治療薬

毛穴を詰まりにくくする
アダパレンが効果的です。

アダパレン

抗菌外用薬

抗菌内服薬

ニキビの赤みを減らすためには、アクネ菌に有効で、炎症を抑える抗菌外用薬が効果的です。毛穴を詰まりにくくするアダパレンも同時に使用します。

症状が重い場合は、飲み薬の抗菌薬を使います。