

青春期の皮膚



皮膚と思春期とホルモン
発汗を少なくするのは易しい
ニキビの治療には忍耐を
真菌症に対してはさらに清潔に

青春期には容貌や外見が気になるものである。青春期の主な気掛かりは皮膚に関するものである。いかにそれを解決するか？ 体を十分に清潔にし、簡単な注意をしていれば問題のほとんどは解決できる。青春期に皮膚を快適に保つことは誰にでもできることである。

[\[Next Page\]](#)

Offert par votre pharmacien

思春期には 全てが変わ る

思春期のホルモンの変化は皮膚にも重要な変化を引き起こす。発汗が増加し、表皮の角質層が厚くなる。毛の根元に位置している皮脂腺が多量の脂肪性の分泌物を出し始める。こうして皮膚が乾燥するのを防いでいるわけである。しかし、頭髪や皮膚は油っこくなる傾向が生じる。



発汗：清潔が第一

思春期になってホルモンの変調が起こることだけが、青春期における発汗増加の原因ではない。この年齢では、しばしばスポーツをすることが多く、そのために汗も多かくことになる。

発汗は不快な臭気を伴う。これは皮膚のバクテリアの作用により汗の分解が起こる結果である。臭気の主な発生場所は腋の下と足である。身体はこの部分は常に充分清潔に保たなければならない。もし必要なら、脱臭剤、消毒剤、あるいは殺菌剤を用いてさらに衛生的に保つこと。こうすればバクテリアの増殖を抑えることができる。また、抗発汗剤を用いて汗の流れを少なくするのもよい。

皮脂分泌過剰症に対しては適切な化粧品を

皮脂分泌過剰症は皮脂腺の分泌物が多量に作られる状態のことである。皮膚は濡れたように光り、毛穴は開く。この現象は青春期にしばしば見られ、暑さや興奮によって増強される。

化粧をするときは、脂肪性皮膚用の化粧品を用いるのが最もよい。

手入れを怠ったり、不適切な化粧品を用いるとさらに不愉快な併発症（例えば、ニキビ）が現れやすくなり、また皮脂分泌過剰による皮膚炎が生じることもある。この症状は湿疹の一種であり、胸部、顔面、頭皮などに多量の脂肪性フケが現れる。原因は

菌類(カビ)である。治療法としては抗真菌剤を用いる。また顔面には保水性クリームを、頭のフケには抗フケ・シャンプーを用いるのがよい。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

**真菌症：
ただちに処置す
ること**

多量に汗をかくことが直接の原因となって皮膚がふやけ、これが菌類の発育を助ける。

腋の下では、これらの菌類により褐色の斑点が現れる。

足については、最も湿り気が多い足指に間に特に菌が発育する。

“乾泡状白せん”はこの菌が原因で発生し、皮膚に割れ目ができ、表皮が剥がれて、強いかゆみを伴う。このような真菌症を予防するためには、若者は綿の下着を用い、それを毎日交換すること。また、空気あまり通わない靴を長時間はくのを止めること。もちろん、毎日体をきれいに洗うことを忘れないように。

真菌症が発症したら、それが広がるのを止め、他にうつるのを防ぐために、ただちに治療することが基本である。局所的な治療だけで、しばしば菌類を排除するのに充分効果がある。

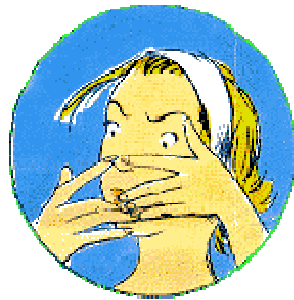


[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

ニキビ

ニキビは13～18歳の若者の約70%がかかる病気である。そして20歳位になると自然に治る。

伝染すると思っている人がいるが、ニキビは決してうつらない。青年期に全ての若者が同じようにニキビがでるとはかぎらない。ニキビのでない者もあり、少ない人や、深刻な状態の人もある。このように、ニキビが軽いか、重いかは遺伝的な要因がある程度関係しているようである。しかし、症状がでて、それが続く原因は常に同じである。



[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

ヘルペス、
しつこいが良性
である

ヘルペスはウイルスによる病気である。粘膜に発生し、伝染性である。一般に良性であるが、長く続くので、とにかく困った病気である。“唇のヘルペス”は口に中にできる。生殖器ヘルペスはセックスによって伝染する病気である。初感染にはしばしば気づかない。そして、伝染性の病気になったり、太陽に当たったり、あるいはストレスがかかった時にのみ、ヘルペスが症状として現れる。即ち、小さい水泡が花状に集まった状態になる。しかし、この水泡は普通 12 日位で消える。

治療法としては、小水泡は出ている間、抗ウイルス剤を使用する。しかし、再発を予防することはできない。

[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

ニキビ： 吹き出物との戦 い

黒ニキビと赤色吹き出物

ニキビは毛脂小胞を攻撃する。毛脂小胞は、そこから毛が生えており、皮脂腺とつながっている一種のパイプである。ニキビができる主な部位は、顔、胸、背中の上、襟元などである。ニキビの最大の原因は皮脂を多量に分泌する皮脂腺にある。しかし、注意しなければならないのは、全ての脂肪性皮膚が必ずしもニキビを発生するとは限らないことである。さらに加えて、二つの因子が関与している。

第一は“面ぼう”（黒ニキビ）と呼ばれる一種の“栓”である。これは毛脂小胞をつまらせ、皮脂腺分泌物の排出を妨げる。こうして、皮脂腺分泌物がたまると、“小のう胞”が形成される。そしてこの小のう胞は自然に退行し、外部に開いた状態となる。こうして空気と接触することにより、皮膚の毛穴の中で皮脂腺分泌物は黒くなり、“黒ニキビ”といわれる状態が生じる。これを押しつぶさないように我慢することが必要である。さ

もなくば、さらに充血してひどくなり、傷痕が消えなくなるからである。

第二の因子は *Propionibacterium acnes* と名付けられた細菌である。この菌は小胞に常時住んでおり、脂肪を栄養にしている。そして皮脂腺分泌物でいっぱいになった皮脂腺にコロニーを作り、そこで炎症を引き起こす。こうして、小膿胞が現われ、ニキビの特徴を持つ、赤くて痛みを伴う大きい吹き出物となる。

貴方の皮膚をいたわろう

皮膚を衛生的に保つには最も基本的な法則に従わなければならない。即ち、皮膚を傷つけないように、やさしく拭うことである。

皮脂分泌過剰症が重症になるのを避けるために、強い石鹼やアルコールを基剤とした製品、あるいは油中水型のエムルジョンで繰り返し洗うことは止めるように。皮膚の洗浄は朝夕行うのがよい。このとき、石鹼を含まない皮膚洗浄剤を用い、また、脂肪性石鹼あるいは脂肪性皮膚用乳液を用いて、強くこすらないことが



肝心である。すすぎは充分注意して、水道水を用いるか、さらによいのは、ミネラルウォーターを噴霧するのがよい。皮膚は常によく乾かせること。なぜなら、水分は炎症の原因となるからである。アルコールを含まなくて、毛穴を引き締めるような収れん性トニックを用いるのはよい。また、なんらかの処置によって皮膚が乾燥するようときは、それを調整するような保水性クリームを利用するもよい。

長期にわたる効果的な治療

治療法はニキビのでた場所、症状および形態によって違ってくる。治療の効果は、時には2~3ヵ月を待たなければならないこともある。それゆえに、辛抱強くなければならない。また、使用した薬が無効であると早急に結論しないことが肝心である。単に皮膚を清潔にする手段だけでニキビがよくなる



らない時には、先ずはじめに局所的治療法をおこなう。この局所治療は、薬が目や粘膜に接触するのを避けながら、よく乾燥した皮膚に対して行うことが必要である。局所治療の間は太陽に当たることは一般に避けるのがよい。夏には光を完全に遮断する化粧品を用いて皮膚を防護する必要がある。その他に、使用した薬品がしばしば炎症や乾燥を引き起こすことがある。このような時には、保水性クリームによってその症状をやわらげるのがよい。

局所治療が殆どの症例に充分効果があったとしても、或る種のニキビでは薬の内服治療法がよい場合がある。例えば、抗生物質、抗炎症剤などが用いられる。大変重症のニキビに対しては皮膚と粘膜を乾かさず作用のあるイソトレチノインを処方する

のがよい。しかし、胎児に対する毒性があるので、婦人に用いるときは、効果的で長期間の避妊が必要である。

少年－少女:いろいろな悩み

少女は自分のニキビに対して気を使って悩むものである。治療の効果が現われるのを待っている時も、きれいな皮膚でないことを隠したがることが多い。化粧をすることは、以前は勧められなかったが、現在では低アレルギー性でニキビを発生させないような、いろいろな化粧品が出てきたので可能となった。重要なことは、毎晩、完全に化粧を落とすことである。化粧落とし用のクリームや乳液は水または化粧水で洗い流す必要がある。その他、若い女性によく見られる心配としては、経口避妊薬のニキビに対する作用がある。ピルは一般に二つのホルモンが使われている。一つはエストロゲンで、これは皮膚に対して常に好都合な作用を有している。もう一つはプロゲステロン類で、ピルによって異なったものが使われている。そして、或る種のプロゲステロンはニキビを持続させる効果があり、一方、別のプロゲステロンは減少させるように働く。従って、医者をして信じて、正しく適切な避妊を行えば、ニキビを発生させたり重くしたりする危険はない。

一般的に言って、少年はニキビの治療に際してあまり多くのことを要求しない。ニキビがでる、でないは運命と考えているふしがある。とにかく、少年にはひげ剃りが必要であるから、顔面にニキビが多くでたときには、まさに苦しいこととなる。幸運にも、抗菌性で、皮膚を柔らかくして落ち着かせる特殊なひげ剃りクリームが作られており、ニキビのでた顔のひげ剃りに用いることができる。



[\[Previous Page\]](#) [\[Next Page\]](#)

**薬剤師が貴方に
お答えします**

实际的な助言

- 美しい皮膚を維持するには毎日の手入れが必要である。皮膚を優しく洗い、すすぎ、そしてよく乾かすこと。貴方の皮膚に合った化粧品を使用すること。
- 抗発汗剤や消臭剤を用いて発汗による不快感を少なくすること。
- 太陽にあたり過ぎないように。また、光を防ぐ化粧品を繰り返し用いること。
- 吹き出物や黒ニキビを指で押さえないように。さもないと傷痕が残ることがある。
- ニキビの場合、処方された治療法を厳密に守ること。例えば、治療期間、薬用量、注意事項など。太陽にあたらないように。

青春期から皮膚を守ることは本当に必要ですか？

必要です。皮膚は毎日激しい環境に置かれている。例えば、太陽光線、寒さ、温度の急激な変化、湿度、たばこの煙などにさらされている。そこで、皮膚が未だ弾力性を持ち、すべすべしている時に皮膚の手入れをすることは、皮膚の老化を遅らせる最もよい手段である。従って、青春期から、保水性クリームや光遮断剤のような皮膚を防護する化粧品を使用することは良いことである。

ニキビの発症に対して食事は関係あるのですか？

以前から、砂糖菓子、チョコレート、あるいは豚肉惣菜がニキビの発症を助けるといわれてきた。しかし、これには科学的な証明はされていない。従って、これらを食べることを止める必要はない。しかし、良識的な範囲に留めるように。そして、多種類の食品を採るようにすること。そうすれば、皮膚に良い効果のあるビタミンやミネラルを補給することになる。

太陽に当たるのはニキビに良い効果をおよぼすか？

太陽は“偽りの友”である。太陽は小膿ほうを乾かし、弱いながらも抗菌作用を発揮する。しかし、症状の改善は長くは続かない。それどころか、太陽に当たると表皮は厚くなり、皮脂腺分泌物が皮膚にたまるのを助ける。新学期(秋の)の初めにニキビが再発したり、重症化することは以前からよく知られたことである。だから、光遮断剤を用いて夏の太陽から皮膚をまもることは良いことである。

皮膚を清潔にすることによる利益は？

化粧品を用いて、皮膚の表面を洗うようにして手入れをすると、死亡した細胞が除かれる。これは皮膚に張りや生命力を与える。このような手入れと、医療行為での洗浄とを混同しないように。後者は重症のニキビの治療を行うものである。この治療法はかなり高つくが、小のう胞を無菌状態として空洞にし、面ぼうを取り除くようにするものである。

抗ニキビ剤の効果は信用できるか？

信用できる。なぜなら、一定の決められたテストによって正しく評価されたものだからである。全ての活性や性質は実際に証明されていなければならない。さもなければ、

それは偽りの広告ということになる。

翻訳者：高木要

[\[Previous Page\]](#)

- アンフォサンテ

No.198

翻訳者：高木要

-
- [Back Main Page](#)
-