



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします!

第7回 赤ら顔、てかり、毛穴の開きはどのようにして起こるの? (1/4)

赤ら顔の大きな原因のひとつとして脂漏性皮膚炎があります。これは赤ら顔、毛穴の開き、テカりを伴い、女性の赤ら顔の悩みの大部分を占めます。わたしのクリニックには全国からたくさんのニキビの患者さんが来院します。

この時、ニキビの患者さんの肌をじっくりと観察して興味深いことに気がつきました。皮膚科の教科書にはニキビと脂漏性皮膚炎は別の病気として記載されています。ニキビの症状は毛穴に一致した赤や白のブツブツで脂漏性皮膚炎とは症状が異なります。しかしながらニキビの患者さんの大部分のヒトは、ニキビがあるところに一致して脂漏性皮膚炎を伴っているのです。この傾向が一番起きやすいのは、鼻の周囲から両頬にかけてのいわゆるTゾーンです。そこにはニキビがあるだけでなく、その周囲の毛穴は開いていて、毛穴を中心に軽い赤みがあると思います。それが脂漏性皮膚炎です。自分の顔を鏡でじっくり観察するとわかると思います。この傾向はスキンスコープで皮膚を拡大すると良く理解できます。眼の周りはアイクリームがあるくらいで、乾燥しやすく、非常に皮膚が薄く、ニキビができにくいところですが、ここには脂漏性皮膚炎もできません。顔全体が脂漏性皮膚炎を起こしているヒトでも、通常眼の周りは白く、毛穴も開いていません。すでにビタミンCがニキビに大変効果があることを述べました。この時、ニキビが治っていくのと一致して、脂漏性皮膚炎も治って行くのです。

これらのことよりわたしは脂漏性皮膚炎はニキビの準備状態でこれがストレスなどにより進行するとニキビが発生すると考えるように至りました。ですからこのふたつの病気は同じ治療をすればよいのです。ごくまれに乾燥肌のヒトに強いストレスが加わると脂漏性皮膚炎を全く伴わずにパラパラとニキビができることがあります。また最近女性の肌が男性化しているとよくいわれますが、実際クリニックを訪れる患者さんの大部分は女性で、その数はどんどん増加しています。これに対して男性の患者さんはほんの数人です。以前は町や電車の中で重症のニキビの患者さんをよくみかけましたが、今ではほとんど見かけません。一方女性の患者さんの大部分は働いている女性です。これらの患者さんのほとんどは、学生時代はニキビがほとんどできなかったのに、就職してから悪くなったと言います。

Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第7回 赤ら顔、てかり、毛穴の開きはどのようにして起こるの？（2 / 4）

男性と女性の肌の一番の違いは皮脂の分泌量です。元々男性のほうが皮脂の分泌は盛んでこの傾向は50代頃まで続きます。一方女性は20代前半が皮脂分泌が盛んで、その後皮脂分泌は一気に低下するとされています。これは私の私見ですが、もともと皮脂分泌が盛んな男性ではストレスによって皮脂分泌が増加することはあまりないのではと考えています。なぜならすでに皮脂分泌はすでに比較的高いレベルにすでにあるからです。一方もともと皮脂分泌のレベルが低い女性では、ちょっとしたストレスで皮脂分泌がグッと増加し、脂漏性皮膚炎、ニキビを発生するのではないかと想像しています。もうひとつ興味深いことには、比較的若い10代後半から20代前半のニキビは額から両頬にかけて生じますが、20代後半から30代では、口のまわりやアゴとだんだん発生部位が下がってきます。特に生理前にアゴに頑固なニキビが生じます。女性では排卵から生理にかけて、黄体ホルモンが増加します。このホルモンは皮脂分泌を促進します。このホルモンの分泌がストレスによって容易に増加しやすいヒトが生理前にニキビをたくさん生じるのでしょ

う。以前は日本は男性社会で、働く女性が少なかったのに対して、現代の日本ではバリバリ働く女性が増加していることが、女性のニキビが増加している一番の理由ではないかと推測しています。また黄体ホルモンの皮脂分泌作用に対して、敏感な皮脂腺が存在するのがアゴから首にかけてなのでしょう。脂漏性皮膚炎で毛穴の開きがなぜ起こるかを考えてみましょう。皮脂は皮脂腺で作られて、毛穴に沿って分泌されて皮膚の表面に皮脂膜を形成し、蒸発していきこうとする水分をブロックし、皮膚に潤いをもたらします。顔は全身で一番皮脂の分泌が盛んで、頸部、胸、背部が続きます。皮脂の分泌が少ない四肢にはニキビはまず出ません。皮脂腺と毛穴の関係は水道の蛇口とホースの関係にたとえられます。すなわち皮脂は皮脂と言う蛇口でつくられて、毛穴というホースを通過して、皮膚の表面に分泌されるのです（図1）。

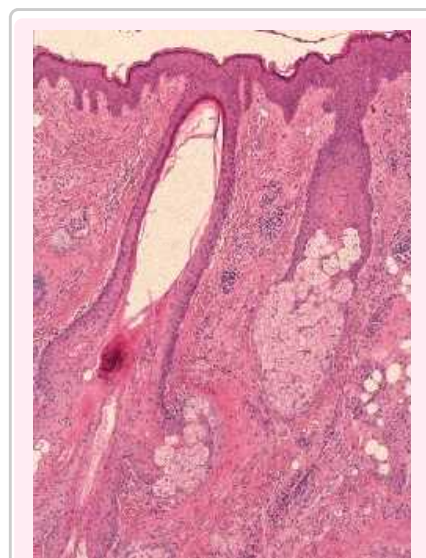


図1) 正常皮脂腺と毛穴



Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第7回 赤ら顔、てかり、毛穴の開きはどのようにして起こるの？（3 / 4）

水道の蛇口に柔らかいホースをつないだ状態を想像してみてください。水をホンのすこししか出さない状態ではホースは膨らみませんが、大量に水を出すと、ホースの内圧が上がり、膨らんでくるのが理解できると思います。この傾向はホースの先を指でつまんで排出されにくくすることで増強します。皮脂の分泌が長く続いた状態が長く継続すると、毛穴というホースの内圧が上がり毛穴の直径は拡大します。これがニキビ、脂漏性皮膚炎の毛穴の開いた状態の原因です。そして不適切な洗顔や過度の化粧で皮脂の出口が塞がれると、その傾向は増大します。では開いた毛穴を閉じるにはそうしたらいいのでしょうか？答えは簡単です。第1に皮脂の分泌を抑えること、第2に皮脂の排出をスムーズにする事です。今までで開いた毛穴は閉じないといわれてきました。すなわち皮脂の分泌を抑えることが困難だったのは、今までその作用を持つ有力な化粧品成分がなかったからなのです。しかしながら高濃度ビタミンCの大量療法を行えば、皮脂の分泌はあっという間に低下します。

ビタミンCには赤ら顔やニキビの炎症の原因となる活性酸素を消去する作用もあります。また皮脂の排出をスムーズにするのが、過度の角化をおさえるビタミンA（レチノール）とケミカルピーリングです。図2は脂漏性皮膚炎の方の治療前です。



図2) 脂漏性皮膚炎 治療前
赤らがおで毛穴が開いて
テカっている。

Dr. 亀山のトータルビューティ・コラム 美しい肌は女性の心を豊かにします！

第7回 赤ら顔、てかり、毛穴の開きはどのようにして起こるの？（4 / 4）

ビタミンA,Cの外用の徹底した日々のお手入れを3ヶ月行くと鼻の周囲を除いて皮膚の赤みはほとんど消失しました（図3）さらに週に一度のビタミンCのイオン導入を追加して3ヶ月行いました。毛穴は全く閉じ、キメの細かい透き通るような白い肌になっています（図4）。私のクリニックではニキビや脂漏性皮膚炎のかたには化粧したらダメなどとは全く言いません。なぜなら化粧しながらでもビタミンCを中心とした治療をすれば治るのですから...



図3) ビタミンA、Cの徹底した外用3ヵ月後。毛穴はほとんど閉じる



図4) ビタミンC イオン導入3ヵ月後 色も白くフェイスラインもシャープになる

赤ら顔で毛穴は開いているけどカサカサしているという肌があります。これを乾性脂漏性皮膚炎と言います。これは皮脂の分泌は亢進しているけれども、健全な皮脂膜が形成できず、水分がドンドン蒸発していく状態です。いわゆるDry but Oily Skinの状態です。この場合の治療はどうしたらいいのでしょうか？ビタミンCは劇的な治療効果をもたらしますが、欠点として皮膚の水分を吸って乾燥させてしまいます。これはアブラぎった肌の方には好都合ですが、乾燥肌のヒトではたまりません。これを防ぐために私のクリニックではまず保湿作用の強い化粧品や乳液を使用し、皮膚全体をコートした後にビタミンCを外用します。そしてさらに保湿の乳液やクリームを重ね塗りします。これを行えば、しっとりした肌を維持しながら毛穴を閉じる事が可能です。

結論：アブラギッシュな肌いわゆる脂漏性皮膚炎はニキビの準備状態である。ビタミンCを徹底的に使用すれば、テカリ、赤ら顔は消失する！！