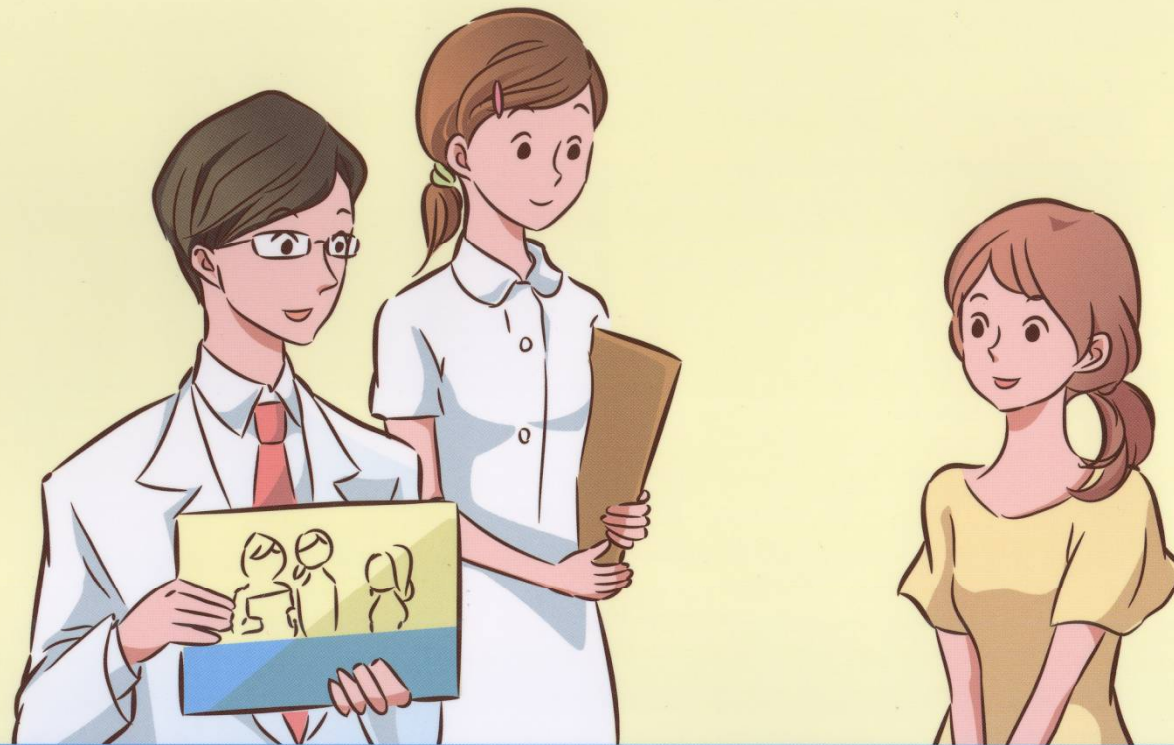


医療関係者用

①



ニキビ治療とマルホのお薬について

【監修】こばやし皮膚科クリニック 副院長 小林 美和 先生

マルホ株式会社

ニキビの症状と治療薬

ベピオゲル

ディフェリンゲル

エピデュオゲル

ゼビアックスローション

ニキビをくり返さない/
悪化させない

ニキビの原因と各症状に対するお薬

②

● ニキビの原因

- 1 性ホルモンなどの影響により皮脂分泌が活発になること
- 2 古い角質がつまるなどして毛穴がふさがること
- 3 毛穴の中でニキビの原因菌(アクネ菌など)が増殖すること

● ニキビの症状と対応するお薬 (白ニキビ) ↓

↓ (赤ニキビ)

正常な毛穴	炎症の無いニキビ		炎症を生じたニキビ		瘢痕(はんこん)
	<p>微小面ぼう</p>	<p>面ぼう</p>	<p>赤いニキビ</p>	<p>黄色いニキビ</p>	
	<p>目に見えない極めて小さい毛穴のつまり</p>				

各症状に対するお薬 ②

9

ベピオゲル

ディフェリンゲル

エピデュオゲル

① ゼビアクスローション

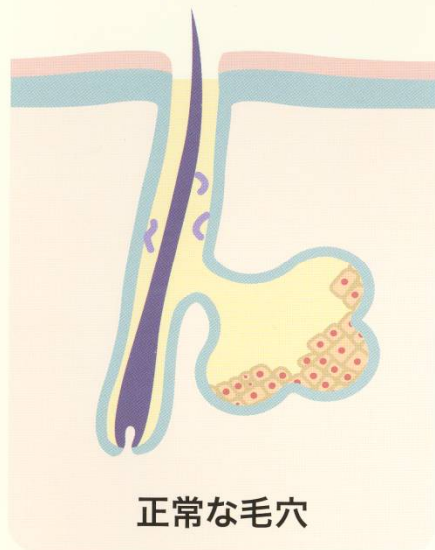
2015年(刺激性あり)
2008年(刺激性あり)
2016年(刺激性あり)

毛穴を閉鎖作用 ⊕
抗菌作用 ⊕
(刺激性なし!)

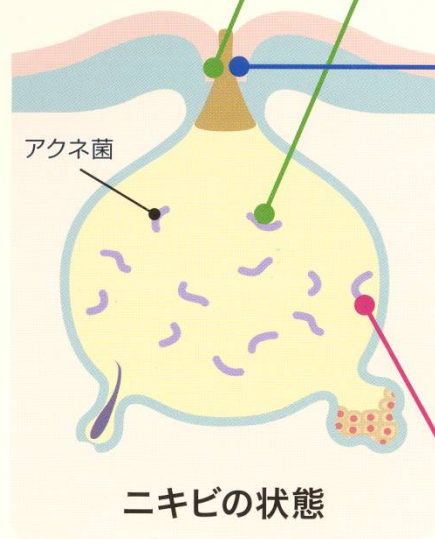
抗菌作用のみ → アクネ菌の増殖抑制のみ

4つのお薬のはたらき

③



正常な毛穴



ニキビの状態

ベピオゲル

有効成分の過酸化ベンゾイルが
毛穴のつまりを改善し、(2015年)
アクネ菌などの増殖を抑制します。

(刺激性あり)
ピーリング作用(+)
(ヒリヒリ感とる)

ディフェリンゲル

有効成分のアダパレンが (2008年)
ニキビの原因となる
毛穴のつまりを取り除き、
面ぼうができるのを抑制します。

(刺激性あり)
内側より毛穴の
つまりをとる

エピデュオゲル

アダパレンと過酸化ベンゾイルの配合剤であり、
面ぼうができるのを抑制すると、(2016年)
アクネ菌などの増殖の抑制という2つのはたらきをします。

(刺激性⊕)

ゼビアックスローション

炎症を起こしたニキビ(赤ニキビ)において、
アクネ菌などの増殖を抑制します。

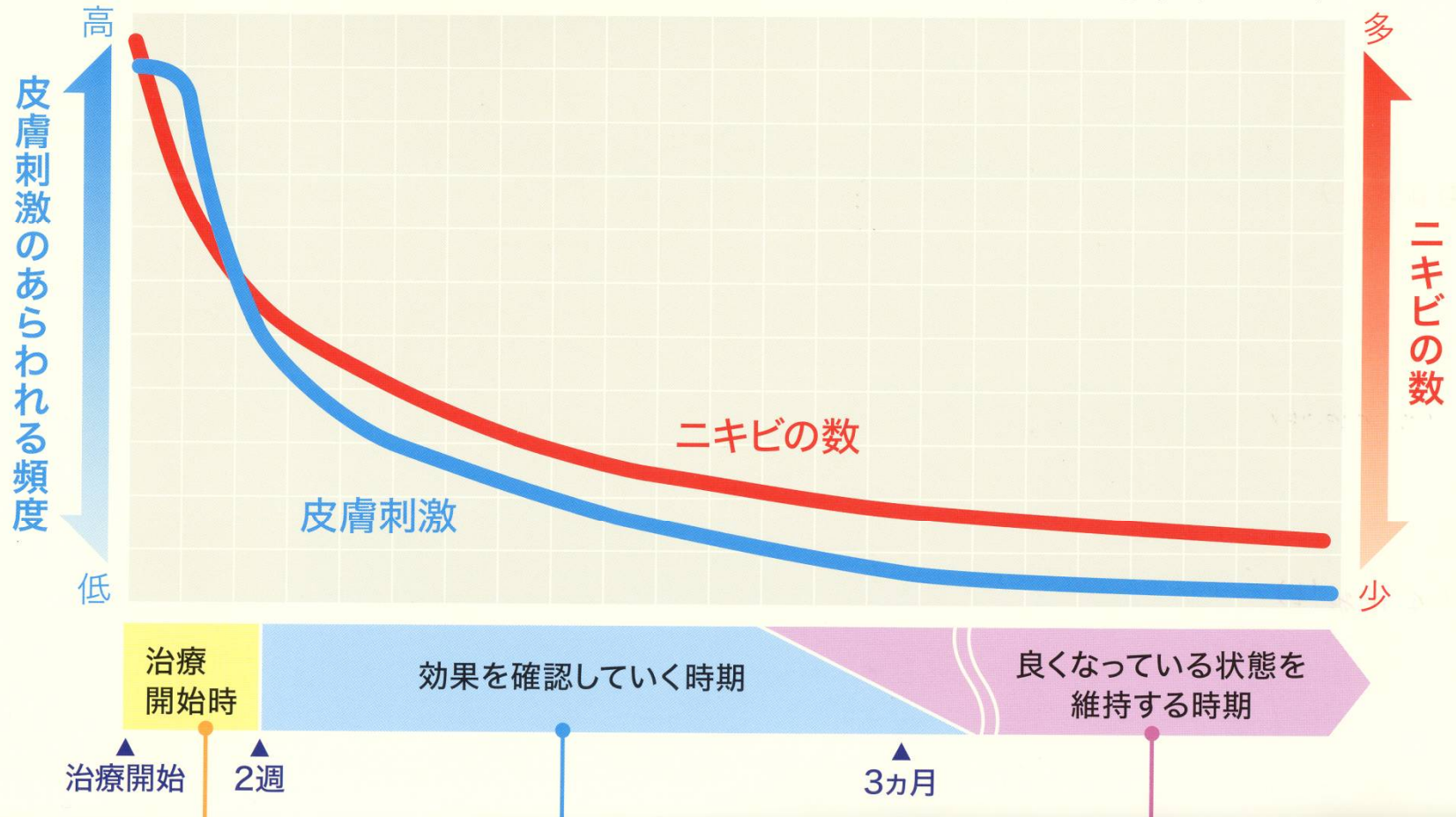
(刺激性なし)
(抗炎症作用のみ)

お薬を使用することで、正常な毛穴に近づけます

ニキビの治療イメージ

まずは3カ月を目標にニキビ治療を行います。その後も“残った面ぼう”を治すために治療を継続することが大切です。

面ぼうに作用する薬を使用した患者さんにおけるニキビの数と皮膚刺激の推移 (イメージ) ④



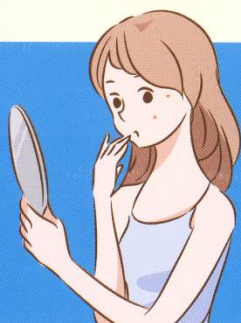
治療開始時



お薬を使い始めてから2週間以内に乾燥、ヒリヒリ感、赤みなどがあらわれることがあります。



効果を 確認していく 時期



ニキビが少しずつ減ってきます。治療開始時と比べてみると、効果を実感できます。



良くなって いる状態を 維持する時期



⑤

ニキビが少なくなってからも、その状態を維持するために医師の指示に従って治療を継続しましょう。



お薬を使用する際のご注意

ベピオゲル

ディフェリンゲル

エピデュオゲル

⑥

お薬の使用中に、次の症状があらわれることがあります。
治療中に気になる症状があらわれた場合は、医師・薬剤師に相談してください。

●乾燥

●りん せつ らく せつ鱗屑・落屑（皮膚に粉がふく、うすくはがれる）

●刺激感（ヒリヒリ感）

●こう はん紅斑（皮膚が赤くなる）

●よう かんそう痒感（かゆみ）

<ディフェリンゲル>

通常、症状は軽度で、多くは使い始めてから2週間以内にあらわれ、その後やわらいできます。

<ベピオゲル・エピデュオゲル>

全身性の過敏反応（発疹や発熱など）が生じたときや、塗った部分の皮膚が真っ赤になる、腫れるなど副作用の症状が強くみられるときは、使用をやめてできるだけ早く受診してください。

ゼビアックスローション

使用部位のかゆみ、乾燥、刺激感などの症状があらわれたら、
医師または薬剤師に相談してください。

副作用の症状が強い場合を除き、医師・薬剤師の指示なしに、ご自身の判断で塗るのを止めないでください。

⑦

洗顔・保湿・日焼け止め

⑦

肌を健康な状態に保つために、肌に負担をかけない正しいスキンケアを行きましょう。

洗顔

- 洗顔料を手にとり、しっかり泡立てて、Tゾーンなど皮脂が多い部分を中心に、泡で顔全体を包み込むようにやさしく洗ってください。
- 洗顔料を残さないように丁寧にすすぎ、フェイスラインのすすぎ残しに注意してください。
- 洗顔後は、柔らかいタオルで軽く押さえるように水分を拭き取ってください。



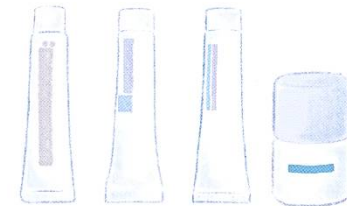
保湿

- 肌の乾燥や皮膚刺激感を防ぐために、保湿は重要です。
- 化粧水、乳液などをこすらずに、手のひらで押さえるように重ねつけましょう。
- 乾燥が強い場合は、医師に相談しましょう。

化粧水、乳液など



ニキビ治療薬



低刺激性保湿化粧品（ノンcomedジェニックの表示のあるもの）をおすすめします。
ノンcomedジェニック：ニキビができていくことをテストで確認している化粧品

日焼け止め

- スキンケアの基本として、紫外線対策は重要です。
- 刺激感が気になる場合は、紫外線吸収剤を含まない製品や敏感肌用の製品を選びましょう。

お薬を使用する際のご注意/洗顔と保湿

ペピオゲル

ディフェリングル

エピデュオゲル

ゼビアックスローション

ニキビをくり返さない/
悪化させない

ベピオゲルの塗り方

- 1日1回、洗顔後に適量を塗布します。

- ベピオゲルを清潔な指にとります。

顔全体に塗る場合の目安は、人差し指の先から第一関節までの長さ(約0.5g)です。

※漂白作用があるので、お薬が衣類などにつかないように気を付けてください。



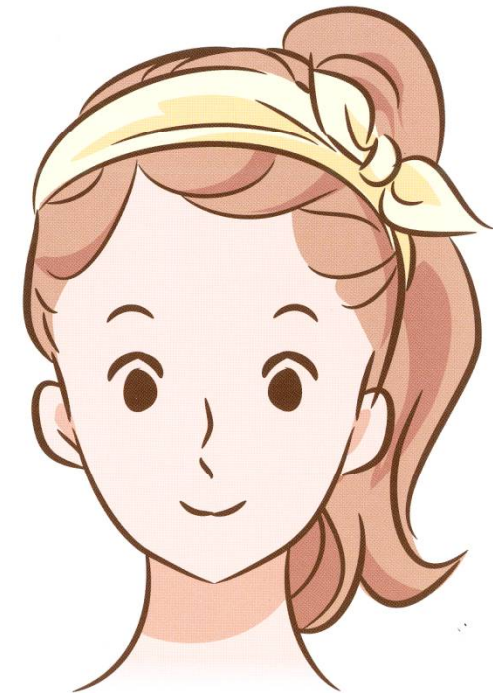
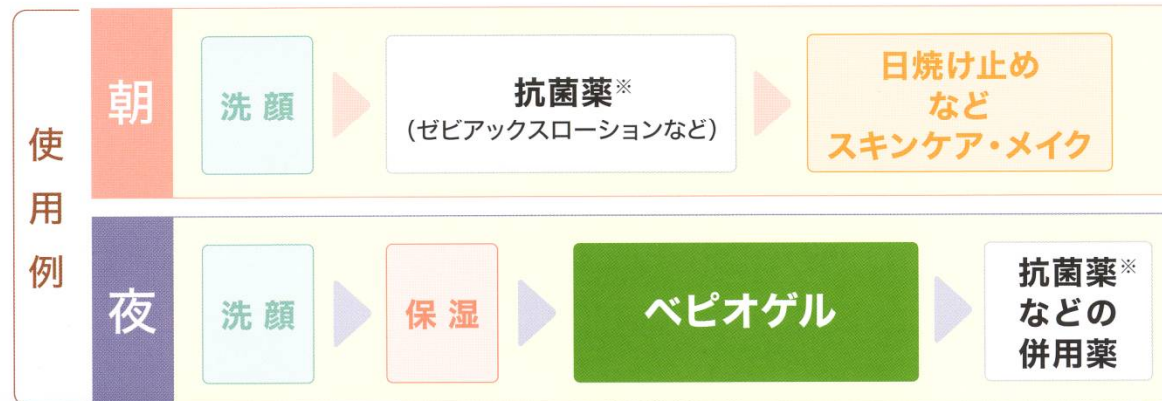
- 指にとったお薬をニキビのある所に、こすらずやさしく塗ります。

※眼の周囲、唇、小鼻、粘膜、傷口を避けて塗布します。眼に入った場合は、直ちに水で洗い流してください。

顔全体に塗る場合は指にとったお薬を、左額、右額、左ほほ、右ほほ、鼻、あごの6箇所に置き、拡げるように塗ります。

※症状により塗る部位や量は異なります。医師の指示に従ってください。

- 塗り終わったら、手を綺麗に洗ってください。

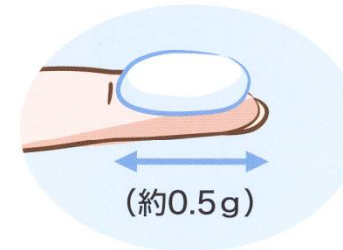


塗る量と範囲を確認しましょう

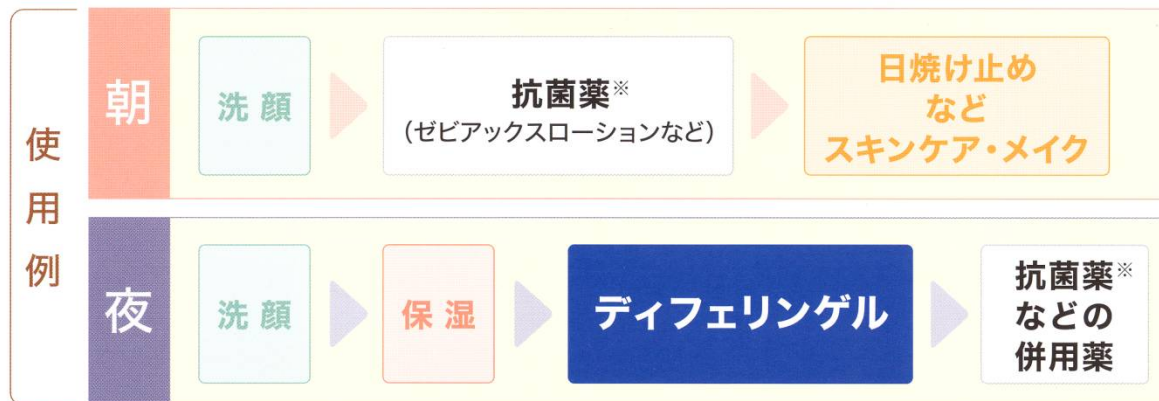
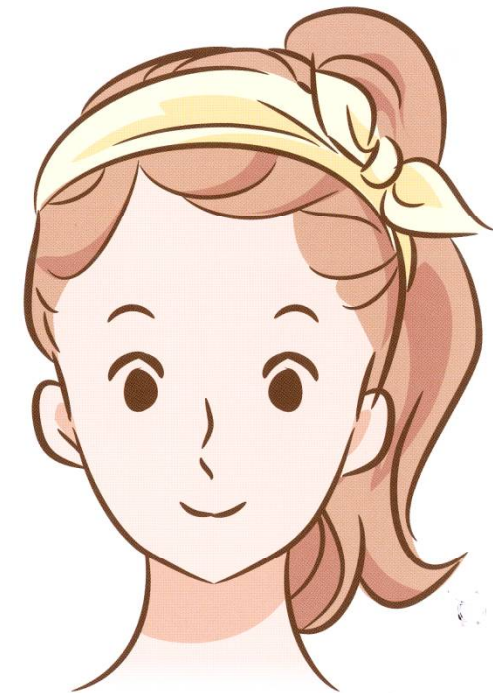
※1日1回塗布の抗菌薬の場合は、朝にご使用ください

ディフェリンゲルの塗り方

- 1日1回(就寝前)、洗顔後に適量を塗布します。
- ディフェリンゲルを清潔な指にとります。
顔全体に塗る場合の目安は、人差し指の先から第一関節までの長さ(約0.5g)です。
- おでこ、あご、ほほのニキビのある所に塗り広げてください。
ニキビとその周囲に面で塗ります。
※眼の周囲、唇、小鼻、粘膜、傷口を避けて塗布します。眼に入った場合は、直ちに水で洗い流してください。
※症状により塗る部位や量は異なります。医師の指示に従ってください。
- 塗り終わったら、手を綺麗に洗ってください。



⑨



※1日1回塗布の抗菌薬の場合は、朝にご使用ください

塗る量と範囲を確認しましょう

ペピオゲル

ディフェリンゲル

エピデュオゲル

ゼビアックスローション

ニキビをくり返さない/
悪化させない

エピデュオゲルの塗り方

- 1日1回 (夕方から就寝前)、洗顔後に適量を塗布します。
- エピデュオゲルを少量、清潔な指にとります。
- 指にとったお薬を他の指を使って、こすらずに薄く塗り広げます。

※眼の周囲、唇、小鼻、粘膜、傷口を避けて塗布します。眼に入った場合は、直ちに水で洗い流してください。

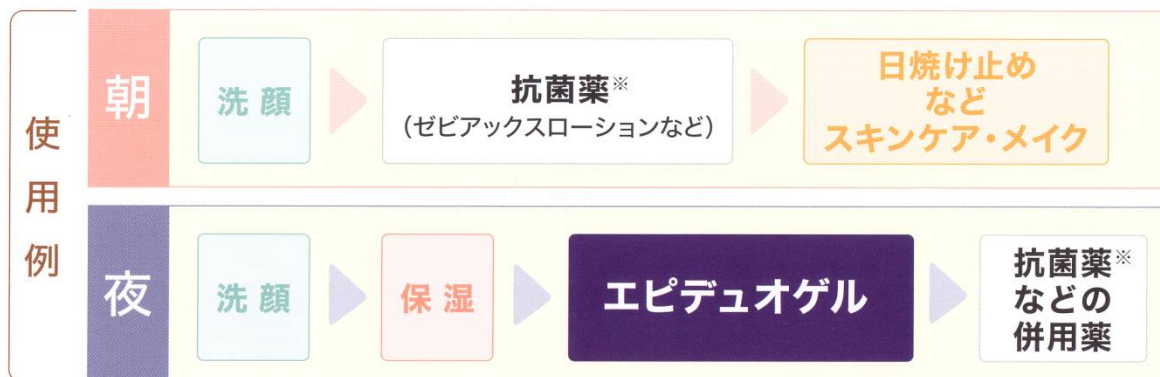
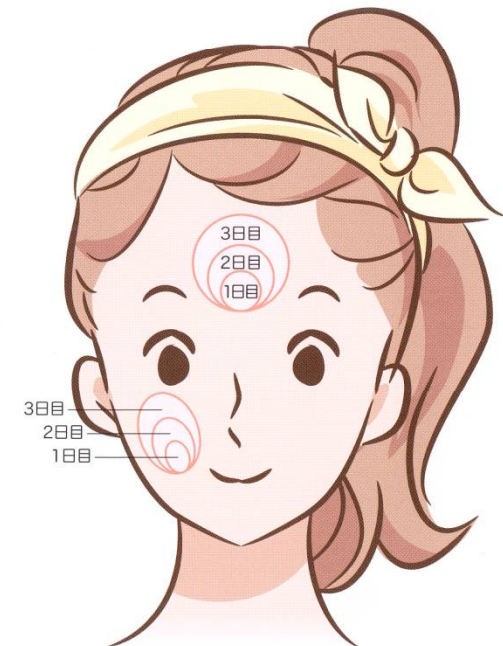
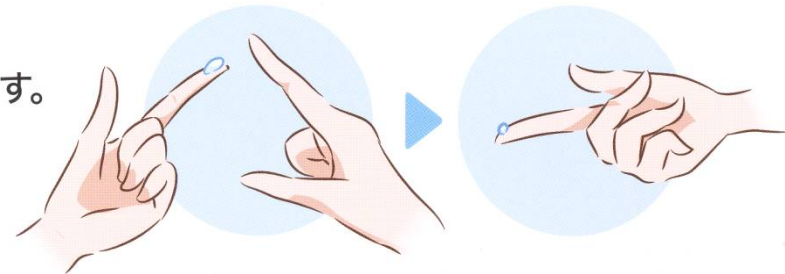
※漂白作用があるのでお薬が衣類などにつかないように気を付けてください。

- 塗る面積は徐々に広げていきます。
初日はニキビを中心にせまい範囲で塗り、
少しずつ塗る面積を広げていきます。

※ニキビが顔全体にある方は、部分的に塗り始め、数日かけて顔全体に広げていきます。

※ニキビが離れて存在する場合は、ニキビのあるそれぞれの箇所ですべて同時に塗り始めてもよいです。

- 塗り終わったら、手を綺麗に洗ってください。



※1日1回塗布の抗菌薬の場合は、朝にご使用ください

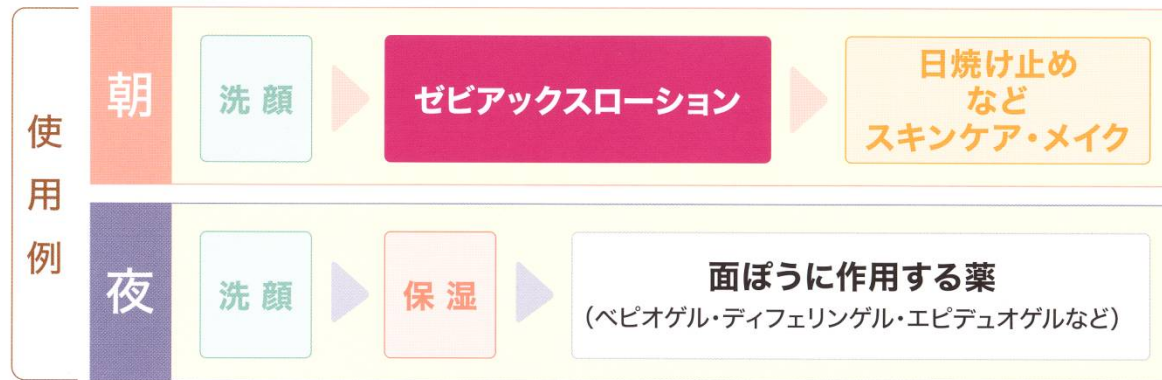
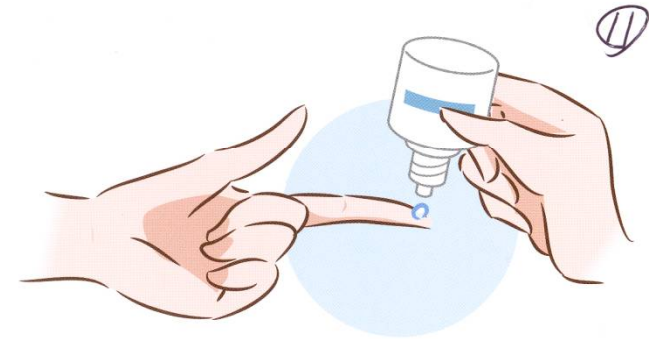
H.H. Kwon et al.: J Dermatol.42(11):1058-65(2015)

ゼビアックスローションの塗り方

- 1日1回、洗顔後に適量を患部に塗布します。
塗る範囲、塗る期間は医師・薬剤師の指示に従ってください。

※抗菌薬を長期に使用すると薬剤耐性菌の出現が懸念されますので、使用の目安は約3ヵ月までです。
また、ニキビが消失した場合は、使用を中止します。

- ゼビアックスローションを人差し指に適量とり出します。
- 赤ニキビを覆うように、やさしく触れるように置き、赤ニキビができている所だけにやさしく塗ります。
- 塗り終わったら、手を綺麗に洗ってください。



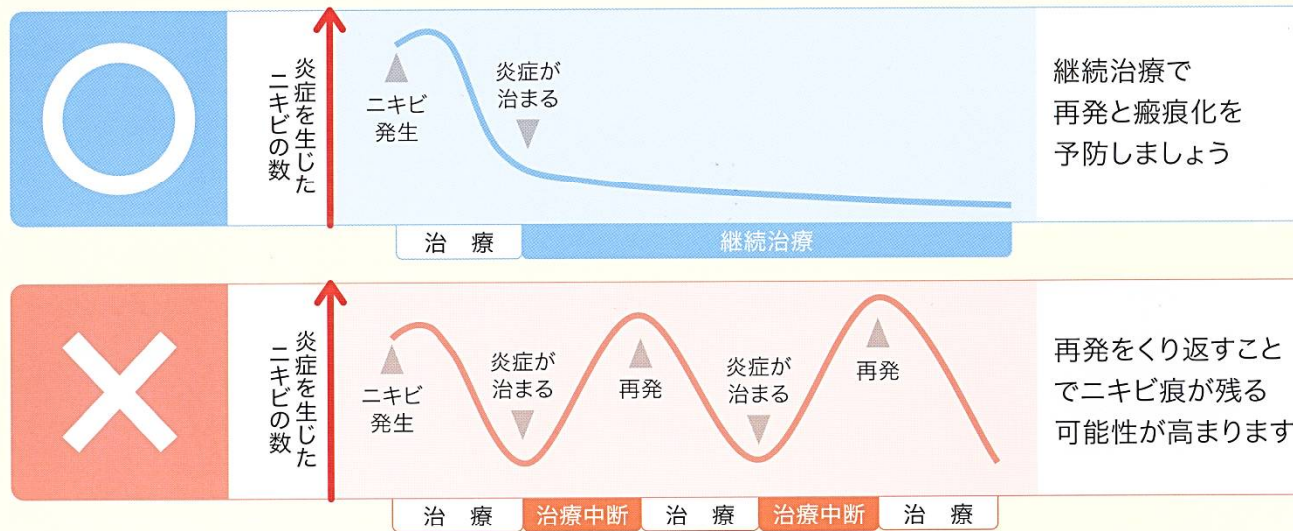
エピデュオゲル

ゼビアックスローション

ニキビをくり返さない/
悪化させない

ニキビをくり返さないためのポイント

炎症を生じたニキビが少なくなった時点で治療を中断してしまうと、ニキビが再発することがあります。これは⑬
肉眼では分からないほど小さな、次のニキビのもと（微小面ぼう）が残っているからです。ニキビをくり返さない
ためにも、微小面ぼう・面ぼう（白ニキビ、黒ニキビ）の治療を継続することによって、毛穴のつまりを取り除き、
ニキビができにくい肌にししましょう。



微小面ぼう、面ぼう、炎症を生じたニキビが混在しています。

● 維持療法時の面ぼう治療薬の使い方



※ペピオジェルは朝でも使用可能です。

ニキビを悪化させないライフスタイル

食 事

特定の食べ物がニキビに影響するという科学的な根拠はありません。
極端に食事を制限するなどの偏った食生活は避け、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



髪型・服装

ニキビに髪や服が触れると、刺激になり、悪化の原因となります。
自宅ではヘアバンドなどを使って、ニキビがある部分に髪の毛が触れないようにし、
服装もできるだけ顔に触れないものを心がけましょう。
また、ニキビを触ったり、頬杖をつくことも悪化の原因となることがあるので、控えましょう。



睡 眠

睡眠不足や不規則な睡眠はホルモンの変調をきたし、皮脂の分泌が促され、
ニキビ悪化の原因になります。
規則正しい生活を行い十分な睡眠をとるようにしましょう。



ストレス

ストレスは皮脂の分泌を高めます。ニキビの悪化や再発を防ぐために、
上手にストレスを解消しましょう。

ニキビ肌のメイク

ニキビを目立たなくして、気持ちを明るくするメイクで、イキイキした毎を送りましょう。ノンcomedogenicの表示のあるものをおすすめします。

1 ベースメイク ～補色を使う～

化粧下地：ニキビをこすらないように顔全体に薄く均一に伸ばします。ニキビや肌の赤みが気になる場合は、黄色のコントロールカラーやコンシーラーを使うことで、ニキビが目立ちにくくなります。

ファンデーション：クリームやリキッドタイプより、油分が少なく毛穴につまりにくいパウダータイプのファンデーションがおすすめです。

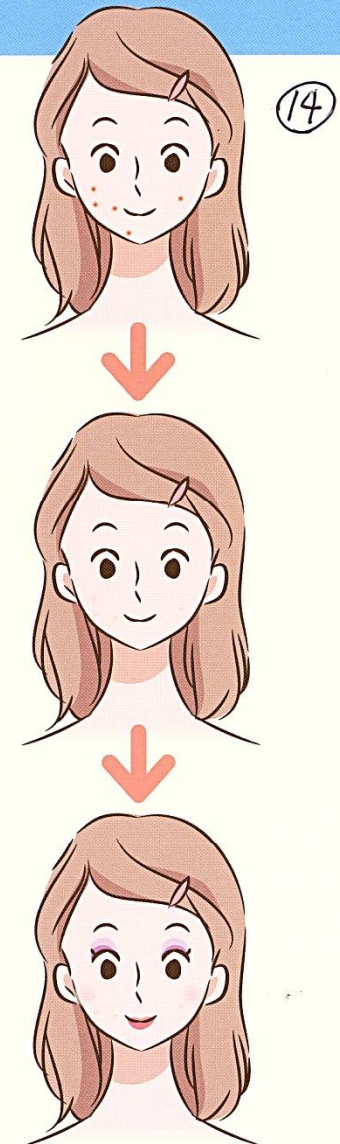
2 ポイントメイク ～ニキビから視線をそらす～

眼の周りや唇にはニキビができにくいいため、眉、アイメイクや口紅を効果的に使うことでニキビから視線が外れ、表情もぐっとイキイキします。

メガネや髪型・服装などを工夫することも有効です。

●メイク落とし

ニキビができているときには、やさしく洗い流すタイプのクレンジングがおすすめです。顔面を手がスムーズに滑るくらいの量を手に取り、指先で強くこすらないようにしましょう。手のひらを使ってメイクとなじませます。すべりが軽くなったら、なじんだサインです。水かぬるま湯でやさしく洗い流しましょう。



Q1 ニキビを自分で潰してはいけないのはなぜですか？

A1 自分で潰した場合、どうしても周囲の皮膚を傷つけてしまいます。
また、うまく膿が排出されずに皮膚の下で破裂してしまうと、ニキビ痕が残りやすくなります。
皮膚科では、特殊な器具を用いてニキビの中身を出しますので、どうしても潰したいときは皮膚科にご相談ください。

Q2 ニキビ痕は治りますか？

A2 ニキビ痕ができると、元に戻す治療法がないため、治療が難しくなります。目立つニキビ痕を残さないためにも、早めにニキビ治療を行い、ニキビをつくらないことが一番大切です。

Q3 ニキビ治療薬はいつまで塗ればよいですか？

A3 決められた期間はありません。
ニキビが治ったと思って自己判断で治療を中断せず、医師・薬剤師の指示に従って、新しいニキビができにくくなるまで続ける事が大切です。

よくある質問 **ニキビ全般について**

16

Q4 お薬はたくさん使うと早く良くなりますか？

A4 お薬にはニキビを改善する効果がある反面、副作用を生じることがあります。決められた用法・用量で使っていれば出ない副作用が、お薬をたくさん使うことによって出てくることもあります。自分の判断で使用量や回数を増やさず、必ず医師・薬剤師の指示に従って使用してください。

Q5 保湿をすればニキビは治りますか？

A5 ニキビ肌では水分が失われやすいため、保湿も大切です。しかし、ニキビを治すためには、ニキビの原因（毛穴のつまりなど）を取り除く治療をしなければなりません。