



チョコを食べると にきびができるの？

尋常性ざ瘡(にきび)は思春期の男女の90%以上が経験する疾患です。

毛穴に角質がたまることで白にきび、黒にきびといった小さなぶつぶつからはじまり、そこにアクネ菌が悪さをすることで炎症を生じ、赤にきびができ、膿がたまります。ひどくなると、治った後に癍痕(きずあと)になることもあります。

治療としては白・黒にきびの状態と赤にきびの状態に分ける必要があります。赤にきびに対しては抗菌薬の塗り薬での治療が主で、症状がひどいときには抗菌薬の飲み薬を飲むこともあります。しかし、赤にきびの治療は炎症をとる治療であり、にきびができなくなるわけではありません。

にきびをできにくくするためには原因である毛穴に角質がたまらないようにすることです。洗顔をされている方が多いと思われそうですが、洗顔を心がけても効果が不十分な場合は、アダパレンゲルや過酸化ベンゾイルといった塗り薬が有効です。これらの薬は皮膚表面の角質を除去する作用があり、にきびをできにくくする効果があります。一方で皮膚の乾燥や刺激感といった副作用があるため、保湿などのスキンケアを同時に行う必要があります。

また、食生活等で揚げ物やチョコレートを食べるとにきびができやすくなるという話がありますが、これらの食生活でにきびができやすくなるということは証明されていません。ただし、ストレスは悪化の原因になりますのでバランスの良い食生活を心がけることが大切です。