

ニキビに対する漢方治療の考え方

西洋医学的なニキビ治療で改善しにくい場合や、塗り薬が合わない場合、抗菌薬の長期内服を避けたい場合など、治りにくいニキビに対する治療手段として、漢方薬は優れた選択肢になります。その場合、西洋医学的な治療を行いながら必要に応じて漢方治療を併用する方法や、漢方治療を基本としながら、ひどくなった時だけ抗菌薬を併用する方法もあります。東洋医学ではニキビの炎症を「**熱**」、血液循環の停滞を「**瘀血**」と表現します。したがってニキビに対する漢方治療として、**清熱剤**（炎症反応を抑える薬剤）や**駆瘀血剤**（血液の流れを改善する薬剤）がよく用いられ、個々の体質や症状によってこれらをうまく組み合わせることもあります。



皮膚の状態	主な漢方処方
炎症がある （「熱」がある）	十 味 敗 毒 湯
	荆 芥 連 翹 湯
	清 上 防 風 湯
血流が悪い （「瘀血」がある）	当 歸 芍 薬 散
	桂 枝 茯 苓 丸 加 薏 苡 仁
	加 味 逍 遙 散
	桃 核 承 気 湯

清熱剤の選択の仕方

清熱剤としては**十味敗毒湯**、**荆芥連翹湯**、**清上防風湯**などがよく用いられます。その使い分けとして、十味敗毒湯は炎症反応が弱く、毛穴に一致して小さな赤いブツブツが見られる場合に用います。荆芥連翹湯は皮膚の深いところにしこりを伴うようなニキビに効果があり、清上防風湯は膿を持った赤いブツブツが多く見られる場合に効果があります。

通常、十味敗毒湯や清上防風湯などは早ければ服用を開始して数日以内に効果が認められることが多く、症状が改善すれば服薬量を減らしても構いません。荆芥連翹湯は治りにくいニキビ体質の改善薬として長期間の服用にも適しています。

駆瘀血剤の選択の仕方

ニキビでは炎症によって毛穴が破壊され、血液の流れが悪くなり、それに伴って老廃物がたまりやすくなります。そのため炎症がさらに慢性化し、しこりが残ったりニキビ痕が残ったりします。このような状態を改善する駆瘀血剤として、**当帰芍薬散**、**桂枝茯苓丸**、**加薏苡仁**、**加味逍遙散**、**桃核承気湯**などが用いられます。桂枝茯苓丸加薏苡仁は肩こり、冷え症、月経不順などがあり、コメドやニキビ痕が目立つ場合に効果を発揮します。当帰芍薬散はむくみやすく、冷え症で肩こりなどのある場合、加味逍遙散はストレスに伴うイライラ感や月経不順のある場合、桃核承気湯は便秘傾向や月経不順がある場合に用います。

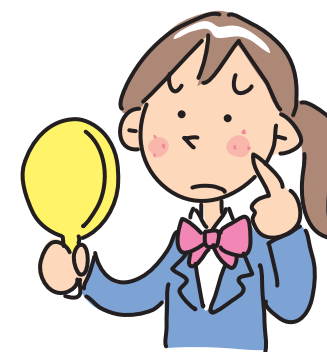
漢方薬は、症状のみならず患者さんの全身状態を診て処方されます。
漢方薬のご使用にあたっては、お医者さんや薬剤師さんにご相談ください。

ニキビ と 漢方

監修／**夏秋 優 先生**
なつ あき まさる
兵庫医科大学皮膚科学・教授

ニキビ（ざ瘡）は思春期以降に顔や胸、背中などの毛穴に生じる炎症です。中学生や高校生などの多感な時期にできやすく、主に顔など目に付きやすい部位に赤いブツブツができたり、ニキビ痕が残ったりすることで、心理的にも負担になります。

ここでは、ニキビの原因や皮膚症状と一般的な治療法を簡単に説明し、さらに漢方薬の選び方について解説します。

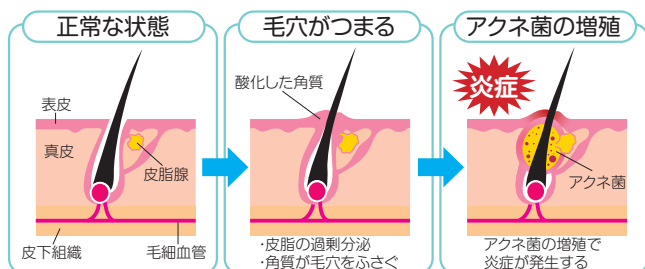


ニキビの原因と症状

ニキビは思春期を迎えて皮膚の脂成分(皮脂)の分泌量が多くなることで毛穴に皮脂がたまりやすくなり、それが毛穴に詰まることから始まります。皮膚表面の**アカ(古い角質成分)**と皮脂が毛穴に詰まって固まった状態を**コメド(面ぼう)**と言います。その後、毛穴の中に住んでいる**菌(皮膚常在菌)**の一種である**アクネ菌**が増殖して、毛穴に炎症を起こすことでニキビができるのです。

症状としては毛穴のところに小さなブツブツができて、次第に赤いブツブツになり、ひどくなると黄色の膿を持つこともあります。炎症が強くなると毛穴が壊されると、皮膚に硬く触れるしこりができて、赤いキズ痕のような状態(ニキビ痕、ざ瘡^{さそう}痕^{こん})が残ることもあります。その後は、皮膚が少し凹んだ状態になることもあります。

ニキビは顔にできやすいのですが、最初は額や頬にできて、次第に顎や肩、胸、背中などにもできるようになります。ニキビができる時期や部位にはかなりの個人差があります。通常は小学校の高学年の頃から始めて、中学生、高校生の頃に最も目立ちますが、それ以降は次第に改善していきます。しかし大人になってから出始める人もいます。



ニキビの悪化要因

もともと思春期になると誰でもニキビがしやすいのですが、間違ったスキンケアやバランスの悪い食生活、ストレス、睡眠不足などで悪化することが多いです。女性の場合は生理周期に関連して悪化することもあります。生活リズムを整え、余分な皮脂をしっかり落とすように洗顔をして、野菜を多く摂取するバランスのよい食生活を心がける必要があります。食事とニキビとの関連には個人差がありますが、チョコレートやケーキ、ナッツ類、コーヒーなど、特定の食材や嗜好品の摂取で悪化する傾向を自覚している人は、その悪化食材を避けるべきです。生理不順などホルモンバランスの異常がある場合は専門医に相談する必要があります。



ゴシゴシ皮膚を擦ってはいけません。
洗い過ぎにも注意しましょう。

ニキビの西洋医学的治療

ニキビの治療としては、毛穴の詰まりを改善する塗り薬、アクネ菌に効果がある抗菌薬の塗り薬、そして症状によっては、抗菌薬の飲み薬などを用います。これらの一般的な西洋医学的治療によって、一定の効果をあげることができます。

塗り薬は、薬の効果を十分に引き出すためにも、洗顔後に使います。洗顔は、洗顔剤などを十分に泡だて、泡で優しく汚れを落とします。ゴシゴシ擦ってはいけません。1日1回寝る前に使うものや、1日2回使うものがあり、使うタイミングや塗る量がわからなければ、医師や薬剤師に遠慮なく質問することが大切です。

飲み薬も、1日あたりに飲む回数が薬によって違います。抗菌薬は、長く使い続ければよいというものではなく、薬の効かない耐性菌が出てこないように、短期集中での治療を目指しますから、出されたお薬をしっかりと服用してください。

どちらの薬も、自分の判断で途中でやめしまうと、効果が十分に出なかったり、治療が長引いたりする原因となります。

期待する作用	薬のタイプ
主に毛穴の詰まりを改善	塗り薬
抗菌作用	飲み薬

