

アクセーヌ、肌の疾患・病気であるニキビ(尋常性痤瘡)に関する 意識調査結果を発表

～9割以上がニキビは「よくある肌トラブル」と軽視、ニキビケアの実態～
～肌によくないとわかっているにもかかわらず、ニキビを潰してしまう複雑な心情とは～

ニキビがでやすい・悪化しやすいと感じる春・夏に向け、小林医師が解説

皮膚生理学に基づいた化粧品を研究・開発するアクセーヌ株式会社（本社：大阪市北区、代表取締役：阪本宙政）が展開する化粧品ブランド「アクセーヌ イプノス」は、ニキビで悩んだことがあり、ニキビを繰り返している15～39歳の女性を対象とした『ニキビに関する意識調査』を実施しました。本調査の結果、ニキビに悩んだ経験があるにもかかわらず、9割以上がニキビの認識について「よくある肌トラブル」と回答し、疾患であることの認識の低さが明らかになりました。また、ニキビを潰してしまう人のうち8割がニキビを潰すことはよくないと理解していても、ニキビが目立っていることを思い悩んだり、早く治したい、小さくしたいと考え、ニキビを潰しており、気持ちと行動のコントロールの難しさが存在することがわかりました。

調査結果のハイライト

- ① 9割以上が「よくある肌トラブル」と軽視し、ケア意識が低いことが判明
- ② 約3割が「自分で角栓を押し出す、ニキビを潰す」と回答し、ニキビを潰す理由として最も多かった回答は「目立たせたくなくするため」、次いで「早く治すため」、「小さくするため」。また、ニキビを潰してしまう人のうち8割が潰すことはよくないと理解をしていても、潰してしまう傾向
- ③ ニキビができると心理的な影響がみられ、「ニキビを潰した」経験がある人ほどより顕著に
- ④ ニキビができてしまった時の日中の対処法は“隠す”
- ⑤ 6割が年間を通じてニキビがでやすい、悪化しやすいと感じており、4人に1人は「春→夏」

【調査概要】

調査対象：ニキビで悩んだことがあり、3か月以内にニキビができ、繰り返している15歳から39歳の女性 400人

調査方法：インターネット調査

実施期間：2023年1月

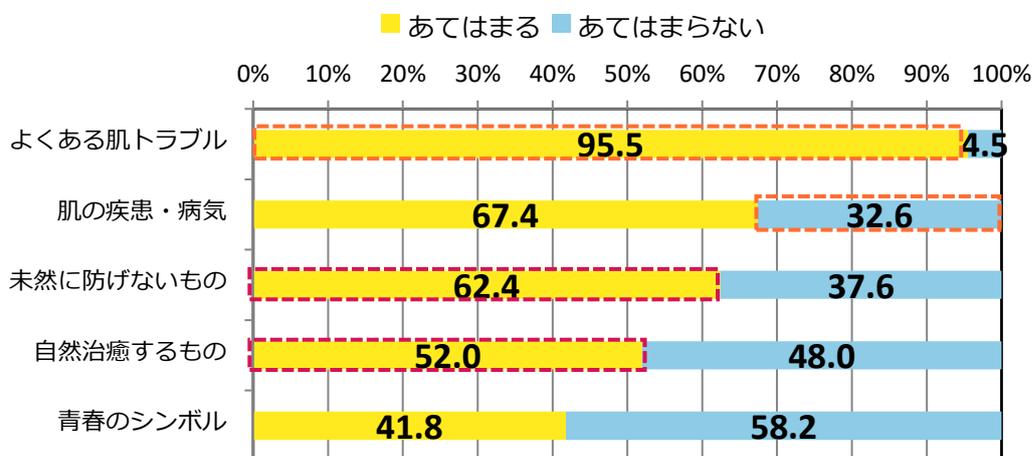
【調査詳細】

① 9割以上が「よくある肌トラブル」と軽視して、ケア意識が低いことが判明

ニキビの認識やイメージについて聞いたところ、「よくある肌トラブル」（95.5%）が最も多く、ニキビへの認識の低さが明らかになりました。また、3人に1人はニキビを「肌の疾患・病気」と認識しておらず、未だニキビについて正しい理解が得られていないことが浮き彫りになりました。さらに、2人に1人が「未然に防げないもの」、「自然治癒するもの」と回答し、ケア意識の低さが露呈する結果となりました。（グラフ1）

加えて、ニキビの認識を問う設問では31.8%が「ニキビは赤く腫れている時だけ炎症が起こっている」と回答し、3人に1人が誤解をしていることがわかりました。

1：Q. 顔のニキビに対する認識やイメージとして当てはまるものをそれぞれ1つずつ教えてください。



【小林 美和先生の解説・アドバイス】

10代にできるニキビと20代、30代のニキビ（以降、大人のニキビ）の発生メカニズムは同じですが、ニキビが悪化する原因が増えていきます。大人のニキビは、ライフスタイルにも深く関係しており、不規則な生活や食生活の乱れ、ストレス、不適切なスキンケアなど、さまざまな要因が複雑に関わりあうことで起こりやすくなります。また大人のニキビは、よく「吹き出物」と呼ばれ、ニキビとは別の肌トラブルとして扱われていますが、医学的には年齢によるニキビと吹き出物で区別はなく、共に「尋常性痤瘡（じんじょうせいざそう）」という皮膚の疾患です。しかし、①の結果から、「よくある肌トラブル」と軽視されていたり、「未然に防げないもの」、「自然治癒するもの」と考えている傾向があり、ケア意識が低いことがうかがえます。ニキビは「未然に防げないもの」、「自然治癒するもの」と放っておくものではありません。予防ケアを心がけ、ケアを知ることから始めましょう。ニキビはしっかり予防ケアをすることで、発症を減らし、悪化を防ぐことができます。近年の研究で、ニキビは見た目の変化が起きる前の段階から、目に見えない炎症が起きていることがわかってきました。毛穴が詰まる段階で炎症ははじまっており、その後、ニキビ痕の状態になっても炎症は長期間に渡りくすぶったまま続いています。ニキビが治ったと思っても、何度も繰り返してきてしまうのは、こういった要因が関係していることが考えられます。ニキビを繰り返さないためには、治ったと思ってもニキビケアを続ける、朝・夜のケアだけでなく、炎症が起きやすい日中もケアし続けることが大切です。

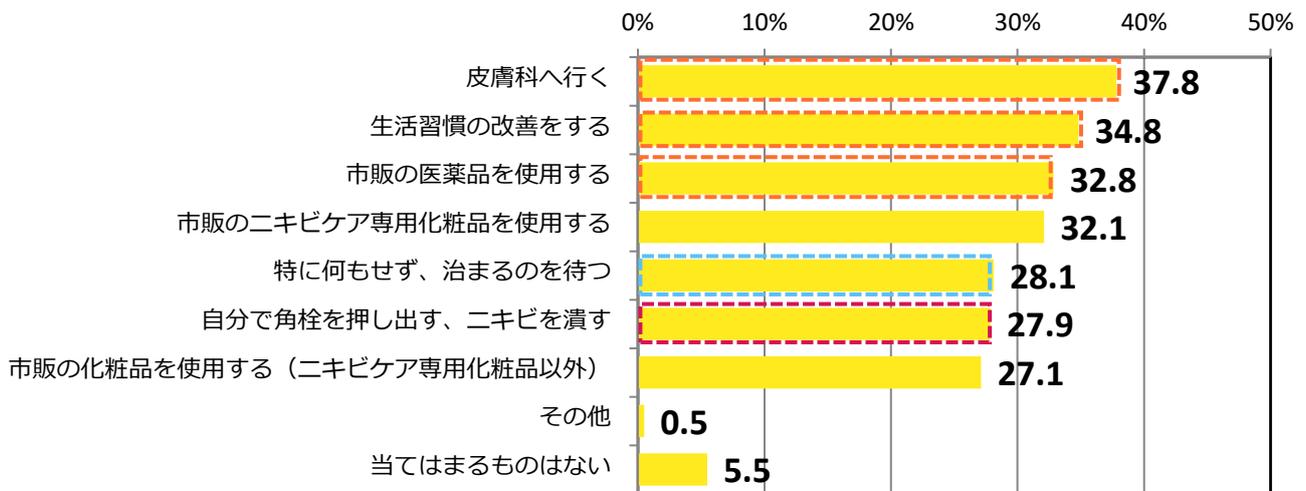
② 約 3 割が「自分で角栓を押し出す、ニキビを潰す」と回答し、ニキビを潰す理由として最も多かった回答は、「ニキビを目立たせたくなくするため」。また、ニキビを潰してしまう人のうち 8 割が潰すことはよくないと理解をしていますが、潰してしまう傾向

ニキビができてしまった時の対処法は、「皮膚科へ行く」（37.8%）、「生活習慣の改善をする」（34.8%）、「市販の医薬品を使用する」（32.8%）が上位 3 項目という結果になりました。一方で、約 3 割が「自分で角栓を押し出す、ニキビを潰す」（27.9%）と回答。（グラフ 2）

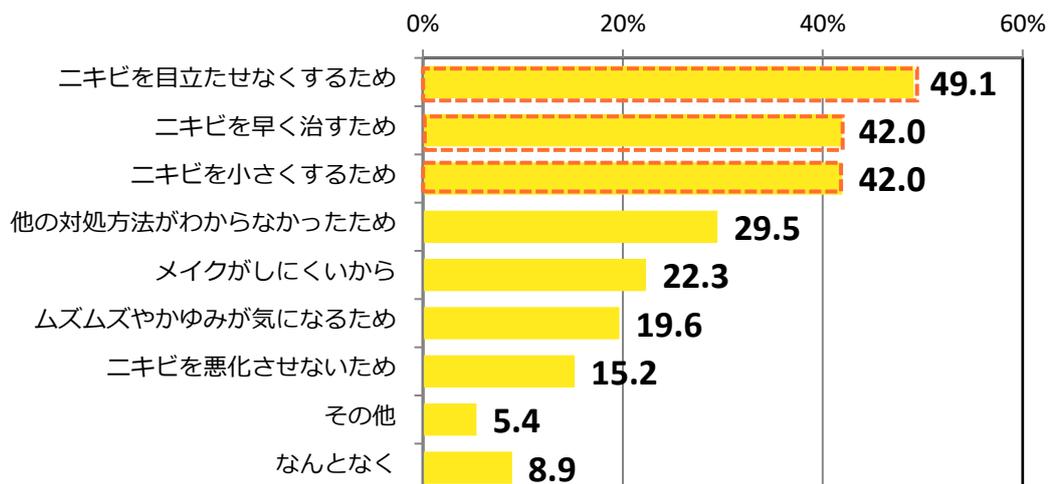
また、約 3 割が「特に何もせず、治まるのを待つ」（28.1%）と回答し、各年代別にみみると 30 代では約 4 割と最もスコアが高くなりました。ケアができていない人が一定数いることがわかりました。

さらに、ニキビを潰す理由として最も多かった回答は、「ニキビを目立たせたくなくするため」（49.1%）、次いで「ニキビを早く治すため」（42.0%）、「ニキビを小さくするため」（42.0%）と間違ったケアをしていることがわかりました。（グラフ 3）そしてニキビを潰すと回答した人に、自分で潰すことについての考えを問う設問では「肌やニキビにとってよくないことだと思う、どちらかといえばよくないことだと思う」は約 8 割を占め、よくないと理解をしていますが、潰してしまう人が多いことが示唆されました。（グラフ 4）

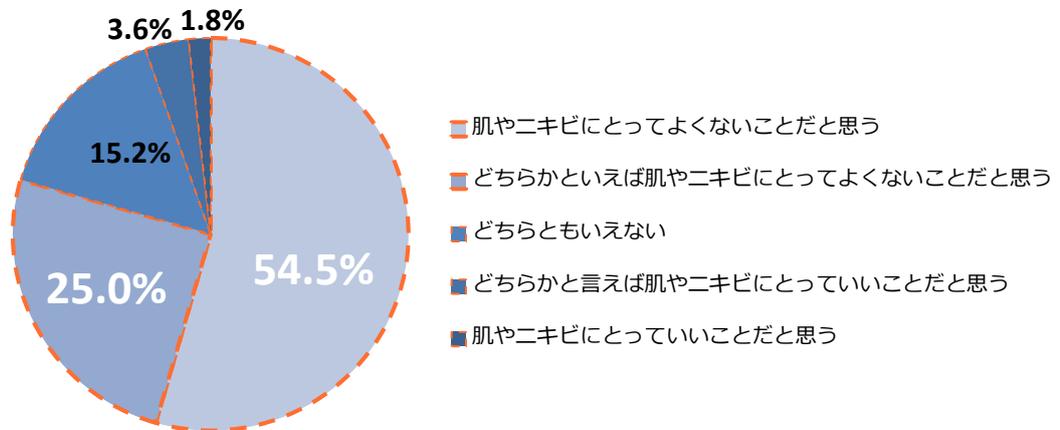
2：Q.ニキビができてしまった時の対処方法についてあてはまるものをすべて教えてください。（N=402）



3：Q.ニキビの対処方法で、「自分で角栓を押し出す、ニキビを潰す」を選んだ理由についてあてはまるものをすべて教えてください。（N=112）



4 : Q.ニキビの対処方法で、「自分で角栓を押し出す、ニキビを潰す」ことについて、あなたのお考えにあてはまるものを1つ教えてください。(N=112)

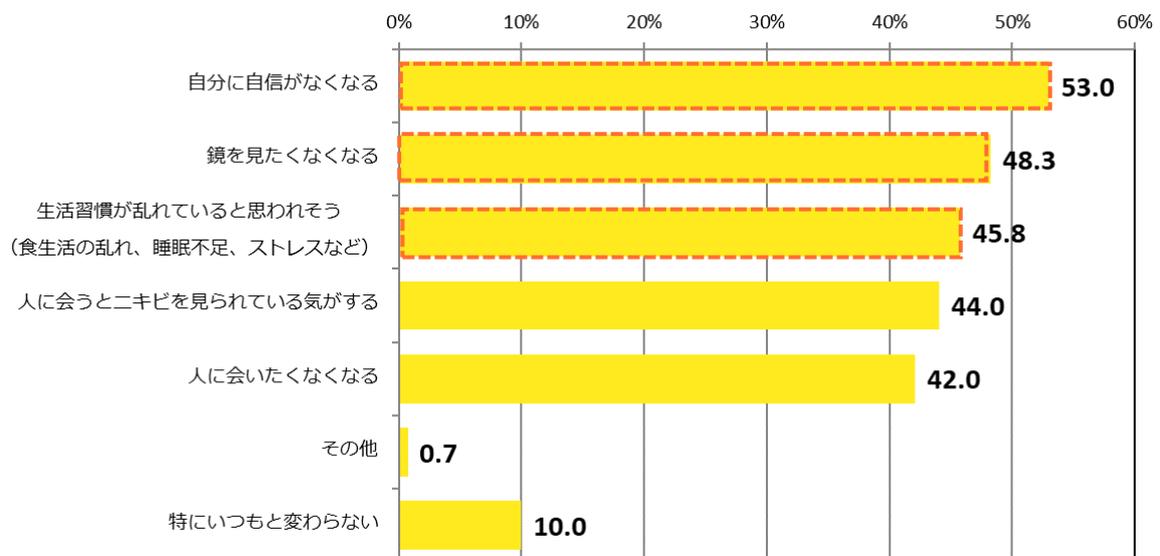


③ ニキビができると心理的な影響がみられ、またニキビを潰した経験がある人ほどより顕著に

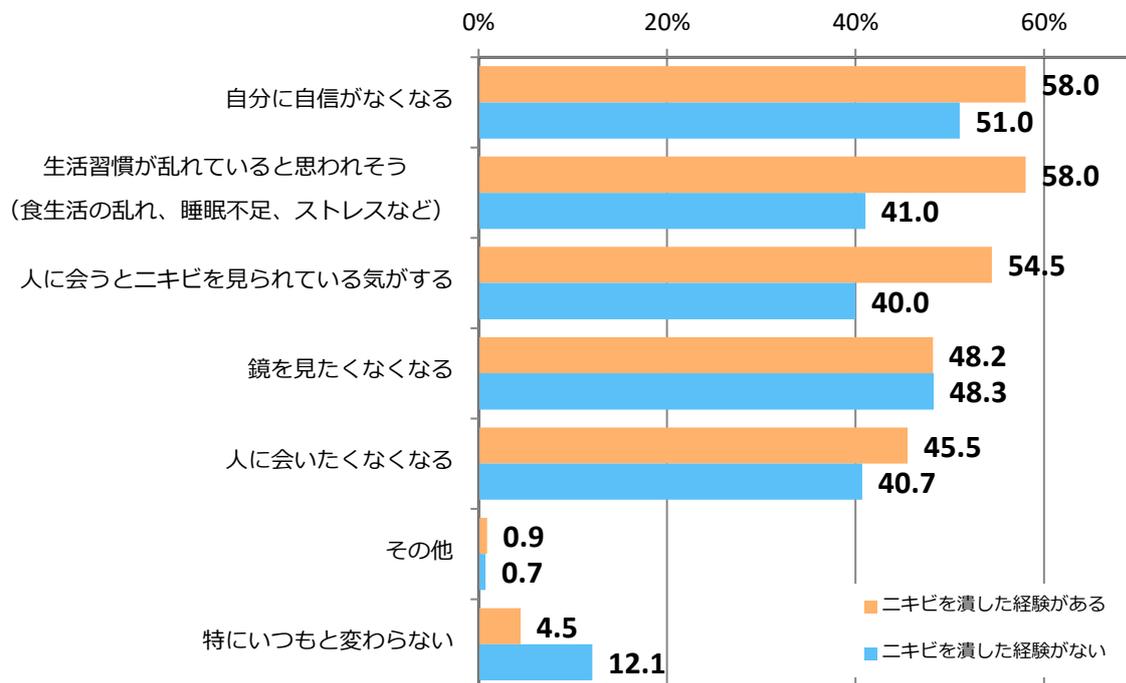
ニキビができた時の気持ちについて問う設問では、「自分に自信がなくなる」(53.0%) 次いで、「鏡を見たくなくなる」(48.3%)、「生活習慣が乱れていると思われそう(食生活の乱れ、睡眠不足、ストレスなど)」(45.8%) でした。ニキビが引き起こす心理的な影響がうかがえます。(グラフ 5)

また、ニキビを潰した経験がある人ほど「生活習慣が乱れていると思われそう(食生活の乱れ、睡眠不足、ストレスなど)」(58.0%)、「自分に自信がなくなる」(58.0%)、「人に会うとニキビを見られている気がする」(54.5%) の割合が高くなり、他人の目を気にしてしまう傾向があることがわかりました。(グラフ 6)

5 : Q.ニキビができた時の気持ちとしてあてはまるものをすべて教えてください。(N=402)



6：ニキビを潰した経験の有無での比較（潰した経験がある＝112,潰した経験はない＝290）



【小林 美和先生の解説・アドバイス】

②の結果から未だに、ニキビができると自分で潰してしまう方が多いことがわかりました。自分で潰してしまうと、周辺の皮膚を傷つけたせいで雑菌が入り化膿してますますニキビが悪化したり、皮膚の中を傷つけてしまうと炎症がひどくなって腫れたり、そのあとがクレーター状のニキビ痕になるリスクがあります。また潰してしまう理由に「ニキビを早く治すため」が挙がっており、**正しいケアができていないことがうかがえます。**

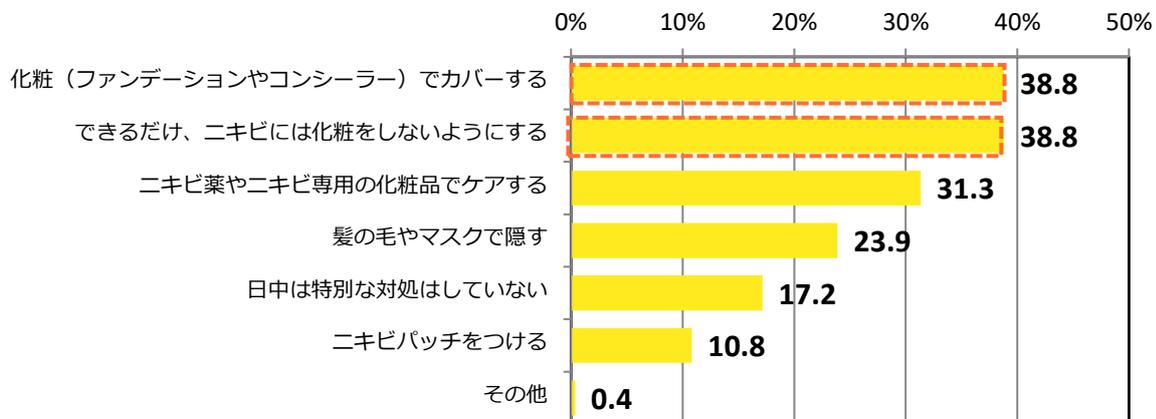
ニキビと正しく向き合い、適切なケアをし、ニキビができないような予防や、できてしまった場合も早期のケアを心がけていきましょう。

また、②と③の結果を踏まえると、ニキビを潰してしまう心理としては、ニキビが目立っていると思いこみ、早く治したい、小さくしたいという気持ちから、ニキビを潰してしまっていることがわかります。

④ ニキビができてしまった時の日中の対処法は“隠す”

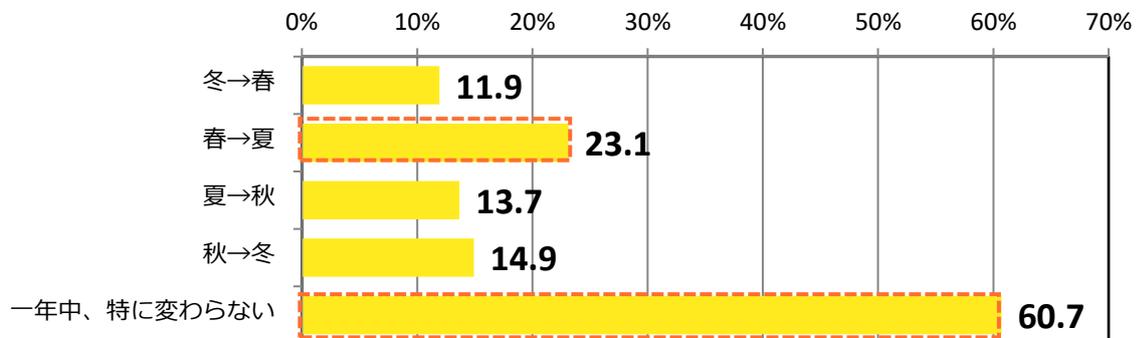
ニキビができてしまった時の日中の対処法について問う設問では、「化粧（ファンデーションやコンシーラー）でカバーする」（38.8%）、「できるだけ、ニキビには化粧しないようにする」（38.8%）と回答した人が多くいたが、「ニキビに化粧をしないようにする人」のうち、約3割は髪の毛やマスクで『隠す行為』をしており、日中のニキビケアは“隠す”意識が高いことが明らかになりました。（グラフ7）

7：Q.ニキビができてしまった時の日中の対処法についてあてはまるものをすべて教えてください。(N=268)



⑤ 6割が年間を通じてニキビができやすい、悪化しやすいと感じており、4人に1人は「春→夏」ニキビがしやすい、悪化しやすい季節について問う設問では、6割が「一年中、特に変わらない」（60.7%）と挙げる他、4人に1人が「春→夏」（23.1%）と感じていることがわかりました。(グラフ8)

8：Q.ニキビがしやすい、悪化しやすいと感じる季節についてあてはまるものをすべて教えてください。(N=402)



【小林 美和先生の解説・アドバイス】

④の結果によると、化粧（ファンデーションやコンシーラー）で隠す人も多いようですが、ニキビを隠す時は普段使用している化粧品ではなく、ニキビのもとができていくことが証明されているノンcomedogenicテスト済*の化粧品を使用することをおすすめします。

また、⑤の結果の通り、「春→夏」にニキビがしやすい、悪化しやすいと感じる方が多いのは、春は環境や生活変化が多い時期ということと、花粉や大気汚染物質の飛散、紫外線、寒暖差などの気象の変化が重なることが、ニキビをできやすくしてしまう要因の一つと考えられます。夏は紫外線や冷房による乾燥、

皮脂分泌の増加などが挙げられます。ただ、6割が年間を通して、ニキビがしやすい、悪化しやすいと感じるのは、継続的なケアができていないことが考えられます。ニキビは、継続的なケアを続けることが重要です。具体的なケアとしては、ノンcomedogenicテスト済や低刺激性の化粧品を使用したり、ニキビがひどくならないうちに皮膚科を受診し、症状に合った治療を受けることが有効な手段です。ニキビのせいでネガティブになってしまったり、辛い思いをしないように、自分に合ったものを見つけて予防策を探ることが大切です。

* ノンcomedogenicテスト済：ニキビのもと（comedo）ができていく化粧品かチェックするテストのことです。このテストを「ノン comedogenic テスト」と言います。テストをクリアした商品が「ノンcomedogenicテスト済み」などの表記をされ販売されています。

【解説・アドバイス】こばやし皮膚科クリニック 副院長 小林 美和（こばやし みわ）先生



医学博士

日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医

日本皮膚科学会認定 美容皮膚科レーザー指導専門医

日本医真菌学会認定専門医

アクセーヌについて

アクセーヌは 1970 年代、トラブルをくり返さないための理論を、皮膚科医と共同研究したことからスタート。以来、皮膚生理学の本質に基づいたアプローチで、「低刺激性・高機能」を追求してきました。多様な肌トラブルを見つめてきた経験から、「乾燥」がすべての肌トラブルの原因であることに着目。「美しい肌には潤いが不可欠」という考えのもと、さまざまな製品を開発しています。