

# 女の大人ニキビ 8つの原因

## 1. 今こそニキビを治すチャンスです！

コロナの影響が1年以上続き、マスクやテレワークなど、環境の変化でニキビに悩む人が増えています。自由に出歩けないストレスも重なり、肌荒れはより治りづらい方向に👉

「普段マスクだからこそ、食事の時にマスクを外すのが苦痛」なんて声も聞きます。

あまり人に会わない今だからこそ、肌を改善するチャンスなのです！この先もずっとマスクで隠せるとは思いません。堂々とマスクを外せる綺麗な肌を取り戻しましょう！

## 2. ニキビに悩むあなたに伝えたいこと

ニキビがあると、肌が綺麗に見えないのはもちろん、あなたの心まで陰ってしまいます。顔を見られたくない為にうつむき加減、笑顔も少ない。これでは人に消極的で暗い印象を与えてしまいますし、恋愛面でもマイナスです。どんなにメイクで隠そうとしても、透明感のある素肌には敵いません。サロンにお見えになるお客様に「どんなお肌になりたいですか？」と尋ねると、ほぼ全員の方が「すっぴんで歩けるようになりたい」と言うのです。

ニキビを治したい理由、それは「もっと自分を魅力的に見せたい」という思いです。人の目を気にせず、自分の良さをしっかりアピールできる、笑顔に自信がある、そんな未来を一日も早く手にして欲しいと思っています。

### 3.自慢じゃないけど、ニキビ歴 20 年

私はニキビ研究所というニキビ専門のエステサロンを経営しています。それは私自身が 20 年間もニキビに悩んだ経験があるからです。皮膚科に行っても、化粧品を変えても、私の肌はいつもニキビだらけで、スツキリ綺麗になる事はありませんでした。いつもカバー力の高いファンデーションを探していたし、すっぴんを見せるなんて女性同士でも嫌でした。汚い自分の肌に自信が持てなくて、恋愛も上手くいかない。若くて綺麗、楽しいはずの 20 代も暗黒でした。ニキビのおかげでだいぶ損をしたと思います。

治したいという気持ちと裏腹に、頑張ってもニキビは出来てしまうし、毛穴は広がり、ニキビ跡も増えていきました。爪で角栓を押し出したり、針でニキビを潰したり、洗浄力の強い洗顔料で洗ったり、ニキビ用の薬を使いまくったり、、良さそうだと思った事は全てやってきました。

私がニキビを改善できたのは、正しい知識と正しいスキンケアを学んだからです。

本当に自分に必要な方法がわかれば、もうニキビを繰り返す事はありません。

私はそれを知らなかったために、間違ったお手入れを続けて肌を傷め、20年も長引かせてしまいました。

私のように辛い思いをする人を、一人でもなくしたい！

そんな思いから美容業界に入り、16年経ちました。これまで1万人以上の肌を診て、改善してきた私の経験をみなさんにお伝えしたいと思います。

美しい肌は清潔感があり、人に与える印象も良く、好感度がグッと増します。メイクのノリも抜群によく、朝の支度も楽しくなります。

ここでは特に女性に見られる特徴や改善方法についてお話していきます。

## 4.二十歳を過ぎても治らない！そもそも大人ニキビとは？

大人ニキビとは、文字通り 20 歳を過ぎてからできるニキビです。皮脂分泌が活発な思春期のニキビとは種類が違います。“吹き出物”とも呼ばれており、ストレスや生活習慣が原因と言われていきます。頬やUゾーンと言われるフェイスライン、顔の下部にできるのが特徴です。

皮膚科に行っても治りづらく痕にもなりやすいので早めの対策と予防が大切になってきます。

ほとんどの原因は日頃の生活習慣にあるので、薬を塗るだけでは治らない、むしろ生活習慣やスキンケアを見直すことでいくらかでも改善の余地はあります。

## 5. ニキビ専門家が伝授！女性のニキビケア

### 【まずやるべき8つのポイント】

ニキビや吹き出物ができる原因やメカニズムにおいて、男女で大きな違いはありません。しかし、女性ならではの原因が存在するのも事実です。ここでは特に女性に気をつけて欲しいポイントについてお伝えしていきます！

### 大人ニキビの改善ポイント①

#### 【意外な盲点！やりすぎクレンジング！】

ニキビが増えてしまうと急に気持ちが焦ります。ちゃんと洗えていないのかもしれない、スキンケアが不足しているのかもしれない、そんな気持ちからお肌を触る時間が長くなっていきます。

特に女性に多いのが、メイク落としの時間が長いという事です。メイクや毛穴に入り込んだファン

デーションをしっかりと落とそうとして、延々とクレンジングを繰り返します。オイルクレンジングやバームをお使いの方も多のですが、ニキビ肌にはむしろ負担です。敏感肌の人でも使えるミルククレンジングをオススメしています。

ゴシゴシ洗いはいけないと知っているのに、「落ちていない気がする」とゴシゴシする人がとても多いのです。そうすると肌はどんどんダメージを受け、治癒力も低下していきます。あなたが一生懸命洗っている部分ほど、ニキビを繰り返しているはず。ニキビが出来ているお肌はとてもデリケートです。クレンジングはそっと乗せる程度で優しく洗い流しましょう。

### 【👉ポイント】

手の力を抜いて、掌ではなく、指の部分を顔に沿わせるように優しくお手入れしましょう。

力加減のコツは、お豆腐が潰れない強さ、子犬のお腹を撫でるようなイメージです。

スキンケアを浸透させようとお肌に塗りこむ方がいますが、絶対にやめてください！それが負担になっています。ハンドプレス、パッティング、マッサージ、どれもオススメしません。お肌はとても薄い部位ですし、ニキビお肌は傷だらけで敏感な状態です。そっと肌に乗せてあげる程度の優しきで大丈夫です。女性はメイクもするので男性より肌を触る回数も多く、なおさら注意が必要です。ポイントは、鏡を見ながらゆっくり手を動かす事、触る時間は今の1/3に短縮しましょう。

## 大人ニキビの改善ポイント②

**【自己満足厳禁！保湿が全然足りてません！】**

大人ニキビは、圧倒的に乾燥ニキビの方が多いです。皮脂が過剰でニキビが出来るという方はとても少なく、保湿しているという方でも、まだまだ乾燥しています。つまり自分が「これでいいだろう」と思っている量では足りていないのです。

値段に応じて化粧品の内容成分、効果も当然変わりますが、ドラッグストアのコスメを使うなら、まずはジャバジャバ使う事をオススメします。①でお伝えした力加減を意識しながら、たっぷり使うことを試してみてください。

化粧水の後には乳液で済ませている方も多いです。肌は水分・油分・タンパク質で構成されています。乳液はこのどれに該当すると思いますか？油分？違います。メーカーにより多少の違いはありますが、乳液はトロリとした水分です。お肌を保護するだけの油分が足りていない方がほとんどです。水分・油分・タンパク質のバランスを見直してみましよう！

## 大人ニキビの改善ポイント③

### 【思い込みがニキビの治りを遅くする！肌タイプの見極め】

ニキビが出来るし、日頃から肌がべたべたする、自分の肌は脂っぽいと感じている方も多いようです。ここでチェックして欲しいのが、「本当にオイリー肌なのか？」という事です。自分の肌タイプを勘違いしている事で、余計にニキビを悪化させてしまう方が多くいます。

元々キメが細かく、冬場は乾燥するタイプの方は、真のオイリー肌ではありません。乾燥しすぎた事により、肌のモイスターバランスが崩れ、べたつきが気になっているだけなのです。

自分の肌タイプを間違えているために、洗浄力の強い洗顔でゴシゴシ洗い、スキンケアも化粧水だけという方が多くいます。これでは更に肌を乾燥させてしまい、ニキビを繰り返してしまいます。

洗浄力の強い洗顔は避け、お肌の炎症を抑えるようなスキンケア効果の高いものに見直しましょう！

## 大人ニキビの改善ポイント④

【どんな美容液よりも効く！

**睡眠不足は肌にダイレクトに影響する】**

睡眠不足はホルモンバランスの乱れを引き起こします。老廃物の排泄、肌の生まれ変わり、体調不良など肌が弱体化する様々な原因となるのです。若い時は体力があるので自分が疲れていることに気づけない、楽しみを優先させてしまう傾向がありますが、ニキビが出ていること自体、免疫力の低下、内臓の疲れのサインです。

どんなに高価な美容液をつけるより、睡眠は肌の改善に効果があります。

ホルモンバランスを整える 22～翌 2 時の間で睡眠時間を確保しましょう！遅い時間に食事を摂

ると睡眠の質が低下してしまいます。食事は寝る3時間前までに済ませましょう。

## 大人ニキビの改善ポイント⑤

**【自律神経が狂うと、肌のリズムも狂います！  
ストレスをナメるな！】**

大人ニキビの代表的な原因といえば“ストレス”です。

ストレスによる弊害

- ① ホルモンバランスが乱れ、自然治癒力が低下します
- ② 肌のターンオーバーが遅くなり、ニキビや吹き出物ができやすい肌になる
- ③ 排出力が低下、毛穴が詰まりやすく老廃物をためやすくなる  
(ニキビ以外にも便秘や太りやすいなど、百害あって一利なしです)

ストレスや緊張を常に感じている人はニキビが  
できやすく、下痢しやすい、肌荒れしやすい傾向  
にあります。

現代社会において、ストレスの管理は人生の管理  
とも言われています。ストレスがない人はいませ  
んが、息抜きをする方法を覚えておくと切り替え  
がしやすくなります。

オススメの方法は「ウォーキング」です。30分程  
度の軽いウォーキングでも、老廃物の排出力が高  
まり、気持ちのスッキリします。頭を空っぽにし  
て、周りの景色を楽しみながら歩くのがおすす  
めです。ウォーキング中はスマホを見ず、歩く事  
に集中してみてください！

## 大人ニキビの改善ポイント⑥

**【食事バランスは最重要！**

**避けるべき食品とは？】**

肌は日々食べたもので作られていきます。食生活が荒れると、ニキビ(吹き出物)や肌荒れの原因となります。肌荒れを改善するため積極的にヨーグルトを食べている人もいますが、かえって逆効果です。ニキビが治る食材はありませんが、ニキビが出来やすい食材があります。食生活を整える事はニキビ予防には大事なポイントです。

### ■ニキビが出来やすい食材

- ① 小麦製品 (パン、ラーメンなどの麺類、お菓子など)
- ② 乳製品 (牛乳、ヨーグルト、生クリーム、特にアイスクリームは最悪です)
- ③ 脂肪分の多い肉 (お肉だけでなく揚げ物など調理法も注意)
- ④ 砂糖 (スイーツ好き、インスタント食品が多

いと赤みのあるニキビに！)

普段口にする飲み物は意外と盲点です。

冷たいものは甘みを感じにくいため、想像以上に大量の砂糖が入っています。

飲み物はお水か白湯にして、こまめに水分補給し、最低でも 1.5 リットルは飲みましょう。

身体に悪い食品ほど美味しいものです。これらの食品を一切摂らないとなると、ストイックすぎて人生も味気ないものになってしまいます。普段はお米と魚、野菜中心の生活をこころがけ、「ここぞ！」という時に罪悪感なく楽しめるようにしましょう！

ひとり暮らしで料理が苦手な方でも、鍋料理は簡単で、油も使わず、野菜が摂れます。

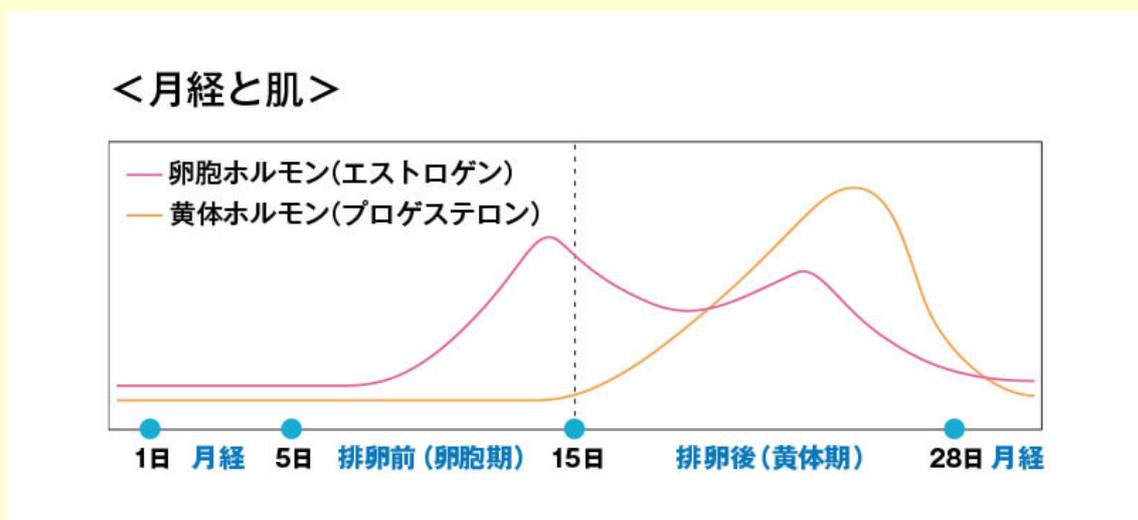
スープを作り置きするのもオススメですし、味噌汁は積極的に摂って欲しいアイテムです。

## 大人ニキビの改善ポイント⑦

### 【女性にしかわからない 生理によるニキビの悩み】

女性は月経があるため、ホルモンバランスの影響をととても受けやすい体質です。73%の女性が生理前になると肌荒れすると感じています。これは「黄体ホルモン(プロゲステロン)」の影響です。

女性の肌は排卵を境に変わりますので、エステなど積極的なお手入れをする時期と、あまり刺激を与えないよう見守る時期を使い分けることが大切です。



## 生理開始の週

生理前に揺らいでいた肌が、少しずつ回復する時期。血液循環が悪く、貧血気味な時期。生理痛が起きたり、不安定なメンタルバランスになったりしりやすい。

## 排卵前の週

肌状態は絶好調で、ツヤやハリが出る。心身ともにもっとも体調のよい時期。便秘をしにくい。精神状態は落ち着いている。

## 排卵後の週

肌がやや不安定になり、脂っぽくなりやすい。むくみやすく、便秘になりやすい。イライラやだるさなども。

## 生理前の週

もっともトラブルの多い時期。にきび、吹き出物が出やすく、肌あれが起こりがち。むくみ、眠気、PMS 症状(※)を感じたり、不安定な精神状態になったりしやすい。

※PMS（月経前緊張症候群）：月経前にみられる

むくみや頭痛、イライラ、眠気、だるさといった症状が複合的に現れる

特に生理痛が酷い人は、普段から冷え対策をすることが必要です。

- ・お風呂は毎日湯船につかる
- ・カイロサンドイッチ（カイロとカイロで体を挟む、丹田と仙骨の両方を同時にカイロで温める方法です。お腹を温めることで腸が動き始めるで便秘の方にもおすすめ）
- ・「3首（首、手首、足首）」を冷やさない（ヘソ出しなんてもっての外よ！）
- ・裸足ではなく、ストッキングか靴下を履く
- ・女性ホルモンを活性化するローズの香りを活用する

## 大人ニキビの改善ポイント⑧

**【排出力アップ！フェイスラインのニキビに悩む方は必須です！】**

大人ニキビ特有のフェイスラインのニキビですが、若くてもフェイスラインにニキビが出来る人はかなり排出力が低下しています。自律神経の乱れ、冷え、運動不足など、便利な世の中がもたらした現代病と言ってもいいくらいです。スマホやパソコンを見る時間が多いと余計に首周りの血流が悪くなります。

だからと言ってむやみに顔をマッサージするのはオススメできません。肩こりがある人、鎖骨が埋もれている人（鎖骨の窪みを押すと痛い人）はこれからご紹介するストレッチがおすすめです。

**【フェイスラインのニキビにおすすめのストレッチ】**

- ・胸を開いて肩甲骨を寄せる
- ・肩や腕を回し肩甲骨を動かす

- ・首を回す
- ・耳の裏から首筋にかけて掌でさするように流す
- ・鎖骨を人差し指と中指で挟み脇に向けて流す

季節を問わずバスタイムはシャワーだけ、という人は注意が必要です。

湯船につかると血行が良くなり、代謝も上がります。お風呂の水圧が腸を刺激してくれるので排出力も高まります。

ジムに通う時間のない人でも、ウォーキングやストレッチなど、こまめな運動は身体の巡りを高めてくれます。フェイスラインにニキビが出来る人は特に必要です。日々の生活に取り入れてみてください！

古い角質は毛穴の詰まりやニキビの原因になります。だからと言ってゴシゴシ洗いは肌を傷めてしまいます。日々の積み重ねがとても大切！老廃物をしっかり排泄し、肌のターンオーバーが乱れないよう、健康的な生活を心がけましょう。

## 【美肌作りは洗顔がポイント】

ここまで8つのポイントについて書いてきました。

「ニキビを治したいけど、何からやっていいかわからない！」という方も多いです。

取り組みやすい順番としては、個人差があると思いますが

① 睡眠 ② スキンケア ③ 食事 ④ 運動

あなたはどこから取り組みますか？

ニキビを改善する中で、とても大切なのが洗顔です。洗顔料を泡立てて使っている方も多いと思いますが、洗顔料に含まれる「界面活性剤」は脂を溶かします。人間の細胞膜も脂肪で出来ていますので、界面活性剤の製品を使い続けると「乾燥肌」「敏感肌」になってしまうことも！

ニキビ研究所では界面活性剤を使用せず、天然の泥(クレイ)を使用した洗顔料を開発しています。

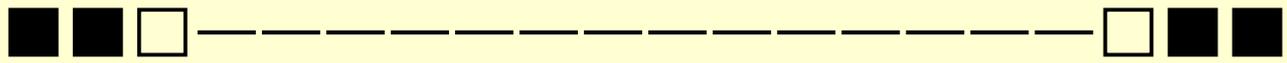
泡立て不要、優しく塗って洗い流すだけ！毛穴のザラつきが改善され、ニキビも出来にくい肌に導きます。

- ① 天然のクレイが肌に密着し、泡では吸着できないような毛穴の汚れを落とします。
- ② 抗炎症作用（炎症したニキビ肌をミネラルの力で優しく落ち着けます）
- ③ 抗菌作用（雑菌の繁殖を防ぎます）
- ④ 保湿効果（洗い上がりのしっとり感に驚かれます！）

天然のミネラルがニキビを予防し、抗炎症作用があるのでニキビの炎症も改善してくれます。泡立ての手間もいらず簡単です。ぜひ一度お試しください！

▼ クレイマスク&ウォッシュ

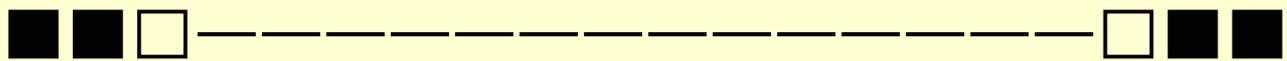
<https://nikibilabo.official.ec/items/16608856>



## 500 円割引クーポンコード

コード：nikibistop

※購入時に上記コードを入れていただくと  
500 円割引になります。ぜひお使いください！



大人ニキビは治りづらく、根気が必要です。完璧を目指さず、出来ることから少しでも変えてみる事が大切です。そして結果を焦らないことがポイントです。3ヵ月経たずにやめてしまうと、せっかくの努力が水の泡になってしまいます。

ニキビを気にしすぎると、それがストレスになってしまうこともあります。ニキビができない生活

が自然と身につくよう、気持ちを楽にして取り組んでみてください。

一日も早く、あなたに笑顔が戻りますように！

ニキビ研究所  
牛尾佳子