

# 大人ニキビ 8つの原因

## ～メンズ特集～

### 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ですが、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。自分の良さを十分に発揮できないため、プライベートでもビジネスでもかなりのマイナスです。

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、毎日がとにかく楽しい、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という事はありませんでした。

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。男性であっても綺麗な肌を保ちたいと思うのは当然だと思います。

ここでは特に男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**とされています。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！男のニキビケア

### 【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、男性ならではの原因が存在するのも事実です。ここでは特に男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！手の使い方と力加減】

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。

特に男性に多いのが、掌の下部（手首に近い方）でスキンケアを付ける方が多いです。手の力を抜いて、なるべ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。

ニキビの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、包むくらいの優しさで大丈夫です。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

【自己満足は禁物！

まだまだ保湿が足りていません！】

女性に比べると男性はスキンケアをする習慣にあまり馴染みがありません。どんな化粧品を使えばいいのか、知識や情報量が圧倒的に少ないのです。ニキビが出来て初めてスキンケアを購入したという方もいるのではないのでしょうか？

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ょう！

### 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】

男性は女性より皮脂や油が多く分泌されやすい

傾向にあります。日頃から肌がべたべたする、脂っぽいと感じ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、ベタ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。若い男性は体力があるので自分が疲れていることに気づけない傾向がありますが、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しやすい肌になる
- 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、気持ちがスッキリします。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

**【食事のバランスは最重要！**

**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男性でも、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

### 【男性にしかわからない悩み 髭剃りによるダメージ】

男性特有のニキビの悩みが、髭剃りです。カミソリを使用すると肌の表面（角質層）が削れてしまい、お肌がとてもデリケートになります。電気シェーバーの方が刺激が少な目ですが、毎日肌にシェーバーを押し当てるため負担になります。

髭の生える部分にニキビができると、髭剃りが刺激となり、なかなか治りません。毎日の保湿はもちろん、ひげ脱毛をするのも効果的です！髭剃りの煩わしさがなくなり、快適ですよ♪

## 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

## ツチ】

- ・ 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
- ・ 首をゆっくり回す
- ・ 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。

日々の小さな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。

## 6.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、個人差がありますが

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、洗顏料に含まれる「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）を使用した洗顏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