

# にきび読本

～知っておきたいニキビ、身体のこと～



ニキビ研究家 Rei  
<http://nikibi-bye.net>

はじめに

## ～ニキビ読本を執筆してくれたレイさんとの出会い～

ニキビに悩んでいる皆さんへ。

エアリフトを開発した私から、この「ニキビ読本」について最初にお話をしたいことがあります。「ニキビ読本」の執筆をお願いしたのは、数年前まであなた方と同じようにニキビに悩んでいた20代の男性です。彼は現在、自らの体験をもとにニキビについて研究をし、その研究の過程や成果を自身のブログで発表して、ニキビで悩む人々から大きな反響と共感を得ている人気ブロガーです。

ニキビに悩んでいる人なら一度は彼のブログを読んだ経験があるかもしれませんね。この「ニキビ読本」を執筆しているのは

ニキビ肌荒れを改善するための「最短の道！」  
<http://nikibi-bye.net/>のニキビ研究家レイさんです。

エアリフトは本来エイジングケアのために開発した美顔マッサージ器なのですが、モニタリングを重ねる中でニキビにも効果を発揮することがわかりました。そこで、ニキビについて改めて研究を始めた時に、レイさんのブログに出会ったのです。

ニキビに関するワード、例えば「白ニキビ」「ニキビ用化粧品、種類」などで検索をすると、必ずレイさんのブログに行き当たります。それもそのはず、レイさんのニキビに関する情報が半端ないのです。まさしく専門家顔負けの知識です。ニキビを改善するための理論にも、なるほどと思うことがたくさんありました。

そして、最も重要なのは…

ニキビに悩んでいる人の少しでも力になりたいという真摯な気持ち。これはレイさん自らがニキビに悩んだからこそだと思えます。

私はレイさんのブログの内容に共感を覚え、ぜひ会って話がしたいと思いました。そしてブログの問い合わせフォームを通じ、ダメでもともととお願いしたところ、何と直接会って話をすることになったのです。

初対面に関わらず、ニキビについて、ニキビをどうしたら良くすることが出来るかについて、気がつけばレイさんと4時間も話し込んでいました。

ニキビについてレイさんと私で考え方の違うところもあります。でも、基本的には同じだということを確認しました。ニキビを治すではなく、ニキビを予防するという考え方。

ニキビを改善するのに必要なのは、正しい知識を持ち、生活習慣の乱れを正し、過剰に肌を手入れせず、薬に頼ることなく、皮膚の再生力を高める。ニキビ読本にその一部を紹介させて頂きましたが、詳しくはぜひレイさんのブログをご覧くださいね。

最後に…

レイさんに会った感想は、「えーっ、本当にニキビがあったの？」というぐらいスベスベの肌。しかも、涼しげな顔立ちのイケメンだったことをご報告いたします。

エアリフト開発者  
黒木 薫

# 知っておきたいニキビの事

## ●ニキビの種類

- ・白ニキビ（めんぼう、コメド）  
⇒角栓で毛穴がふさがれて皮脂が溜まっている状態
- ・赤ニキビ  
⇒さらに皮脂、アクネ菌によって炎症を起こしている状態
- ・黄ニキビ  
⇒それによって膿を持っている状態
- ・黒ニキビ  
⇒毛穴が開いて真ん中が黒くみえるぶつぶつ



## ●ニキビ、なぜできる？

⇒思春期の方の場合、「男性ホルモン」が大きく関係しています。  
男子、女子、どちらも男性ホルモンの影響で肌が厚くなり、全体的にザラザラするように。  
そして、本来スムーズに流れ出るはずの皮脂がうまく出られなくなり、詰まります。

それがいわゆる「ニキビ」という状態。

思春期にニキビができるのは当たり前で、皆ある程度はできてしまいます。

## ●でも・・・じゃあ、なんで自分のニキビはこんなに酷いの？

もともとの肌質、皮脂の量や質、身体の状態によって差が出てくるのだと思われます。

思春期ニキビができる原因、きっかけは皆同じ。  
ですが、それを「悪化させてしまう要因」が多いほど、ニキビの数も多くなり、  
治りにくくなってしまいます。

例.

### 【A子さん】

肌のキメが細かく、もともとそんなに皮脂も多くない、あまりテカらない。  
お菓子もそんなに食べないし、毎日運動してるし、ストレスも全然ない。毎日楽しい！

⇒ニキビができて、悪化する要因が少ないため、自然と治っていく。  
できたとしても、数も少ない、炎症も進まないため何もしなくても減っていく。

### 【B子さん】

皮脂の量が他の人と比べて多いような気がする。常にテカっている。  
ちゃんと食べてるつもり（だけど、実はかなりの栄養不足、ビタミン不足）、  
毎日イライラする。ストレスも溜まっている。便秘。胃が痛い。

⇒一度ニキビができると、悪化するスピードが早い。治りにくい。重症化。

出来るだけニキビを悪化、増加させないためにも、  
「生活習慣を整える、身体の状態を良くする」ことはとても大切です。

# ニキビを改善する方法、具体的に何がある？

- 「皮脂のつまり＝ニキビ」の原因である角栓を取り除きやすくする  
⇒エアリフト、角栓吸引器
- 厚くなった肌を柔らかく、古い細胞を優しく剥がしてあげる  
⇒塗り薬、ケミカルピーリング、スクラブ、酵素洗顔料
- ニキビの根本原因  
⇒ホルモン療法（飲み薬）

思春期ニキビの場合は「男性ホルモン」が大きく関係しているため、皮膚科でホルモン治療を受けるという選択があります。薬に頼るのは抵抗がある、副作用が心配という場合は、どうしてもできやすいニキビの原因「角栓」をエアリフトなどで取り除きやすくすることが効果的。

エアリフトのページを見てもらえれば分かるように、効果が出るのが早いです。

そして、角栓をためないようにするという外からのアプローチと同時に、肌本来の「生まれ変わりのサイクル」も整えなければいけません。

- 「食べる（身体に必要な栄養素を十分に摂取する）」
- 「循環させる（その栄養素や酸素を身体の隅々まで届ける）」
- 「寝る（新しい細胞を作る、綺麗な肌へ）」

この3STEPがうまく機能していれば、ニキビの悪化、長引くのを最小限に抑えることが出来ます。

⇒肌の乾燥、皮脂の量、質を改善

これはもはや「肌」に限らず、私達の生命活動そのもの。繰り返しになりますが、「身体の状態を良くする」ことはとても重要です。肌が綺麗になる、ニキビも少なくなるだけでなく、人生の質も向上してくるはずですよ。

◎生活習慣、身体の状態を良くするためには？

⇒食べる「物」「順番」「時間」に気をつける、よく噛む、適度に運動（ストレッチやマッサージ、エアリフト）、姿勢矯正、正しいスキンケア（洗顔、保湿）、ストレス溜めない、よく寝る

どれもニキビを予防する、改善するために必要ですし、生活習慣を見直すことで、肌だけでなく健康的でバランスのとれたスタイルも手に入れることができるでしょう。

ここからは肌、身体の状態を良くしていくための生活習慣について詳しくお話していきます。

【食事】、【循環】、【睡眠】、【スキンケア】、【ストレス】、の5つについて。

①【食事】身体に必要な栄養素を十分に！

私達の身体は普段食べるものから作られています。  
どんな肌になるのか？それも食べ物によって違ってきます。

「どのような食事をするのがベストなのか？」は奥が深く一概に言えませんので、まずは、出来るだけ控えたほうが良い食べ物をご紹介します。



- 添加物が多い食品（スーパーのお惣菜、カップラーメン、コンビニ弁当、お菓子など）
- 揚げ物（脂の質があまり良くない）
- 砂糖、糖が多い食品（お菓子、スイーツなど）
- 小麦製品（胃腸の状態が悪くなってしまう可能性がある、グルテンアレルギー、パンやパスタなど）

これらは食べてもいいけど、出来れば控えたほうが良い物であるということをお覚悟しておきましょう。マクロビオティックやナチュラルハイジーンなど、現在健康にかんする書籍はたくさんありますのでぜひ調べてみてください。

では、次に普段食べるものについて。

「何をどれだけ食べたらいいのか？」は、人それぞれ違います。

専門家によっても意見が分かれていて、様々な考え方がありますが、個人的には、『まごわやさしい』を支持しています。

「まめ」大豆製品、豆腐、納豆、味噌  
「ごま」ごま、ナッツ類、アーモンド  
「わかめ」海藻類、わかめ、ひじき  
「やさい」野菜全般  
「さかな」さかな全般、白身魚がオススメ  
「しいたけ」きのこ類、しいたけ  
「いも」いも、根菜類



一言で言えば、「日本食」でしょうか。

このリストを参考に食事をすることで、食生活が明らかに乱れることは無くなるかと思えます。

ちなみに意見が分かれる「肉や卵」「乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズ）」についてですが、これらの食品を食べることで肌の調子が悪くなるようでしたら、食べる頻度を減らしてみてください。

次に、食べる時間、食べ方について。

#### ◎朝食

・朝起きたらコップ1杯の水（白湯）。これだけで、身体がリフレッシュ！便秘予防にも良いです。

※「ナチュラルハイジーン」の考え方は、身体本来のリズムに従うなら、朝は「排泄の時間帯」なのでフルーツ以外はあまり食べないほうが良いというように紹介されています。

ただ、食生活に対する考え方やライフスタイルは様々ですから、身体に良くない、負担が大きいものは朝に取らないという気持ちだけはもちましよう。

#### ◎昼食、夕食（まごわやさしいを基本に）

とにかく噛む。一口30回以上。液状になるまで噛むのがベスト。  
噛む、唾液で分解することによって、出来るだけ胃の負担を減らすことが出来ます。  
胃腸が弱い方は積極的に行ってください。

### ●ビタミン

ビタミンA  
ビタミンB2,B6,B12  
ビタミンC

これらのビタミンは肌状態を正常に保つために特に大切。  
肌の乾燥や皮脂の量が気になる場合、これらのビタミンが豊富に含まれている食品をプラスするのがオススメ！  
サプリメントで補うのもアリです。

ちなみに、糖分（米、甘いもの、お菓子など）を多く摂取すると、ビタミンB群の消費量も多くなり、結果、皮脂の量も増えます。ご注意ください。

---

## ②【循環】栄養素、酸素を身体の隅々に届ける！

---

栄養素、酸素を届けるのは毛細血管。

毛細血管はなんと血管全体の99%をしめているのですが、その細さゆえ些細なことで目づまりを起こしてしまうのです。

顔には筋肉が少ないので血液循環を良くするにはリンパマッサージが効果的。

(毛細血管やリンパ管をつぶさずにマッサージが出来るエアリフトがおススメ)

また、カラダ全体の血流アップに適度に運動をしましょう。

ウォーキング、ランニング、スポーツ。なんでもOKです。

体育の準備体操、ストレッチでもOK。



---

## ③【睡眠】黄金の時間をムダにしない！

---

肌の入れ替わりが行われるのは夜、寝ている間です。

十分に栄養が足りていて、それが身体の隅々まで届いていても、寝なければ全く意味がありません。

「あまり寝れていない」のは、すぐくもったいないことなのです。

部活や勉強で遅くなりがち。という方も多いかと思います。

出来るかぎり早く、長く寝ることを心がけてください。

- 出来るだけ起きる時間、寝る時間を一定に！⇒身体のリズムを乱さない、便秘予防にもなります。
  - 寝る3時間前までに食事を済ませる⇒夕食後、寝るまでの時間が短いと寝ている間に「消化」の作業をしなければいけません。
- 本来代謝に使われるはずのエネルギーを無駄に消費してしまいます。睡眠不足にも繋がるので注意！  
\* 部活で帰りが遅くなりがちという方は、野菜や果物、豆腐など消化の早いものを食べるのがオススメ。
- 寝る前のスマホやPC、明るい照明にも注意！

---

## ④【スキンケア】肌を清潔にする！

---

洗顔は汚れを落とせばそれでOK。NonA石鹸など抗炎症成分が含まれている洗顔料を使ってもよし。最小限の力で汚れを落とすのが理想。

### ◎頻度

⇒基本的に1日2回まで。洗顔料の使用も2回まで。それ以上使うとおそらく肌がボロボロになっていく。朝夜の外に、帰宅後、部活で汗をかいた後に洗顔（水、ぬるま湯で）をしているという方もいるかと思いますが、それを行った方が肌状態が良くなるのであれば行ってもらって構いません。

一番怖いのは「洗い過ぎ」。

毎日朝夜、肌を観察しながら洗顔料の使用頻度などを自分で調節出来るようになればベストです。

基本的に朝は水（ぬるま湯）での洗顔が好ましいですが、

テカリが酷い、水（ぬるま湯）だけでは汚れを十分に落とせない、逆にニキビが悪化するという方は、朝も洗顔料を使ってももらって構いません。

おでこや鼻、「テカリが酷い部位のみ」洗顔料を使うという形でもOK！

### ◎温度

⇒熱いお湯での洗顔は絶対に止める。冷たすぎる温度もあまり良くない。ちょうどいい温度、ぬるま湯、熱くも冷たくもない温度がベスト。

## ◎具体的な洗顔方法

泡を出来るだけ多く、濃く作る。



指が顔に触れないように優しく泡をのせていく。乗せるだけでOK。



おでこや鼻など、汚れが多い部位から順番にのせていく。顔全体に泡を乗せ終わったらすすぎを行う。



清潔なタオルで拭いて終了。



## ◎「泡のすすぎ残しに注意！」

髪の生え際、もみあげ周辺、フェイスライン、顎。  
すすぎ残しが原因で悪化していることが少なくないです。

生え際やフェイスライン、あごは念入りにすすぎを行なうようにしましょう！  
心配な場合は、水圧を弱くしたシャワーで軽く流すのもOK。

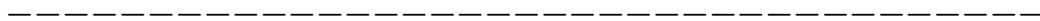
\*胸、背中ニキビ シャンプー、ボディソープについて。

シャンプーやトリートメントが肌につくと、性質上水ですすいでも落ちません。  
それが原因で肌荒れ、ニキビが悪化したりします。

洗髪する際は、出来るだけ身体に泡が流れていかないようにしましょう。  
床屋さんの洗髪を真似するのもいいかもしれません。

髪は乾かしてから寝るようにしましょう。髪を濡れたままにしておくとニキビを悪化させる原因になります。

ニキビがある部位は出来るだけ泡で洗わないようにしてみてください。  
(お風呂に入る場合)身体が乾燥するという方は、クリームを塗るより、半身浴がオススメ。



## ●保湿

⇒特に乾燥が目立たないようでしたら、保湿は必要ありません。

化粧水等をつけたほうが肌状態が良くなるという方は使ってもらって構いませんし、  
特に乾燥も目立たない、何も付けないほうがいい！という方はそれでOKです。

どちらでも構いませんが、赤みやかぶれが出るようでしたら使用を控えてください。

保湿の仕方も人それぞれです。

自分の肌に一番合う方法を発見してみてください。

「化粧水だけ」「化粧水とクリームをちょっと」「高保湿美容液だけ」「ワセリンをほんのちょっと」など。

◎化粧品は「手作り」の物が成分的には一番肌に優しいですが、抗炎症成分が配合されている物（オードムーゲ、リプロスキンなど）を使った方が調子が良いという方はそちら使ってもらってもOKです。

ネオナチュラヒーリングローション、リプロスキン、オードムーゲ、ハトムギ化粧水・・・

無添加、オーガニック化粧水、ニキビ用化粧水、様々な保湿化粧品がありますが、あなたの肌との相性が全て。「ロコミ」は参考程度に、自分の肌に一番合うものを使っていきましょう。

化粧水等は、基本的に「手」でつけるようにしてください。  
コットンでも構いませんが、ニキビへの刺激となる可能性大です。  
パックを使ってもOK！

## ⑤【ストレス】

緊張や疲れによって皮脂の分泌が多くなります。  
脂っぽく、ニキビもできやすく、悪化しやすくなります。  
思春期の方の場合は学校、試験など、ストレスが多い環境にあるため、  
ストレスが溜まってしまうのは仕方ありません。うまく発散してあげましょう！

とにかく好きなことをするのが一番のストレス解消だと思います。  
勉強が好きなら勉強。マンガやゲーム。テレビ。お笑い。音楽。趣味。スポーツ。友達と遊ぶ。  
頑張り過ぎは良くありません。好きなこともやりましょう。

エアリフトについて  
もっと詳しく知りたい方はこちら。

[www.beautysea.co.jp](http://www.beautysea.co.jp)

ニキビについて  
個別に相談したい方はこちら。  
LINE@

<https://line.me/R/ti/p/%40beautysea>



私があなただの  
相談にのりますよ♪



エアリフト開発者 黒木 薫  
株式会社 ビューティシー