

## ニキビ治療推進委員会調べ

～これから夏本番！肌トラブルが気になる時期に20代女子104人のお肌を調査～

20代女子の97%が繰り返すニキビの原因  
「隠れニキビ」にかかっていることが明らかに！

6割が誤ったセルフケアにより症状を悪化させた経験あり

ニキビの予防・治療に関する啓発活動を行う「ニキビ治療推進委員会」は、紫外線や汗による肌への影響が懸念されるこれからの季節を前に、20代女性に対して「ニキビに関する調査」を実施しました。

首都圏在住の20代女性8,204名を対象にインターネットで実施した「ニキビ」に関する事前の意識調査では、誤ったセルフケアによりニキビが悪化している状況が分かりました。

さらに、事前の意識調査の回答者から無作為に104名を都内の会場に招集して皮膚科医が肌の診察を行う実証調査を行ったところ、ほとんどの女性が赤いニキビの原因である「隠れニキビ」にかかっている実態が明らかになりました。

## 【調査結果概要】

## ①20代女性の71%がニキビに。ほとんどの人が同じような場所にニキビが繰り返した経験あり！

20代女性でニキビができる人は71%。90%が「同じようなところに繰り返してできるニキビ」にかかった経験があり、ニキビに悩む女性の多さがうかがえます。

## ②繰り返すニキビの原因「隠れニキビ」にかかっている女性は97%！

97%の女性が繰り返すニキビの原因になる「隠れニキビ」にかかっていることが判明！診断した皮膚科医は、「隠れニキビ」を認識しておらずに、日常生活の中で知らぬ間に悪化させたり、治りにくい状況にしている患者さんの存在を指摘。ニキビの初期段階での皮膚科受診の必要性を訴えました。また、「隠れニキビ」の治療法・予防法に興味がある女性は72%で、正しい情報の提供が求められています。

## ③セルフケアに失敗したことがある人63%。最も効果があった対処法は「病院へ行く」

今までニキビのお手入れで失敗してニキビが悪化したことがある人は63%。

今まで行ったことがある対処法で「病院で治療する」を選んだ人は全体の10%ですが、そのうちの8割が「効果があった」と答えました。

## 【皮膚科医による総評】



## ■虎の門病院 皮膚科部長 林伸和先生

「今回の調査では、ほとんどの女性に『隠れニキビ』があるという結果で、私たち医師も驚いています。ニキビがよくできる、繰り返す場所というのがあったら、そこは『隠れニキビ』がいっぱい潜んでいる場所だといえます。セルフケアに失敗したことがある人も63%と多く、ニキビがあれば早めに皮膚科医に相談してほしいですね。」



## ■秋葉原スキンクリニック 堀内祐紀先生

「今回の調査で、104名の女性の肌を1人1人見ましたが、ほぼ全員の方に肌のトラブルがある、ということに驚きを隠せませんでした。」

『乾燥肌』や『脂性肌』単独の方より、『頬は乾燥肌で鼻は脂性肌』のように、部位により肌質が大きく異なる方が多く見られ、『脂性肌』部分は皮脂でテカリ感があったり、毛穴が広がっていたりする事が多いのですが、同じ部位で、皮膚の角質水分量がとても少ない印象を受けました。

結果、乾燥の上に皮脂が乗っているようなザラついたお肌の方がたくさんいたのが印象的で、その乾燥が目立つ部分には「隠れニキビ」が散見されることが多く、改めて皮膚の水分量の維持がニキビケアにとって必須のものであることを実感させられました。」

# 夏に気になる肌トラブル、ニキビの実態を大規模に調査！ 繰り返すニキビの原因「隠れニキビ」にかかっている女性は97%！

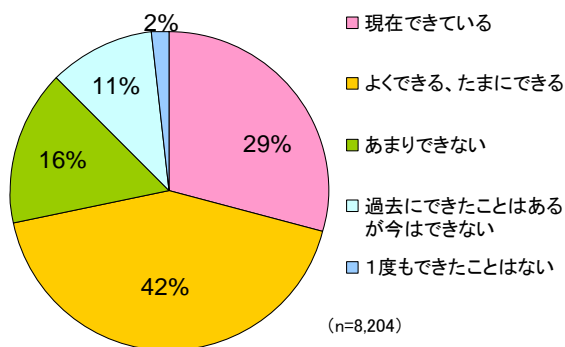
## ■ 20代女性の7割がニキビに。 9割が同じような場所にニキビが繰り返した経験あり！

インターネットによる事前調査で首都圏在住の20代女性8,204名に「ニキビができたことはありますか？」と聞いたところ、ニキビができる人は「たまにできる」人まで含めると71%いました。「あまりできない」は16%、「過去にできたことはあるが今はできない」は11%、「1度もできたことはない」は2%に止まりました。

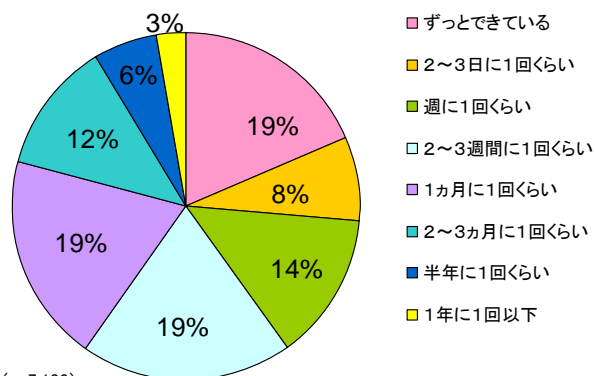
また、ニキビが「あまりできない」という人も含めて、「新しいニキビができる頻度はどれくらいですか？」という質問をしたところ、「ずっとできている」と「2～3週間に1回くらい」、「1ヶ月に1回くらい」がそれぞれ19%、「週に1回くらい」14%と、1ヶ月に1回以上ニキビができる女性は約8割に及び、ニキビに悩まされている女性の多さがうかがえます。

さらに、「ニキビが同じような場所に繰り返してきたことはありますか？」との質問には、9割の女性が、全く同じ場所あるいは同じような場所にニキビが繰り返してきたことがあると答えています。

Q.ニキビができたことはありますか？

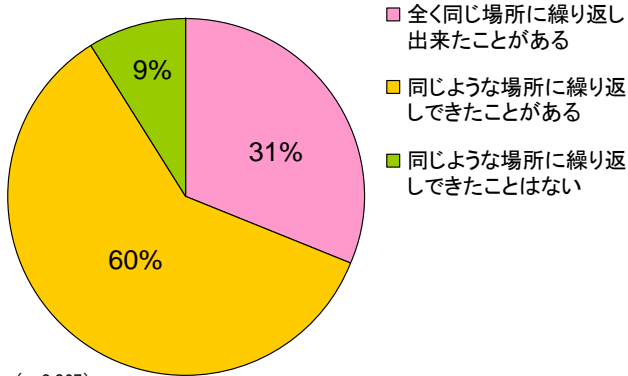


Q.新しいニキビができる頻度はどれくらいですか？



※ Q「ニキビができたことありますか？」で「過去にできたことはあるが今はできない」と回答した884人と「1度もできたことはない」と回答した137人を除外した人数

Q.ニキビが同じような場所に繰り返してきたことはありますか？



※ Q「ニキビができたことはありますか？」で「1度もできたことはない」と回答した137人を除外した人数

## ■ 繰り返すニキビの原因「隠れニキビ」にかかっている女性は97%！

多くの女性を悩ませるニキビを治すためには、「隠れニキビ」の存在を知ることが重要です。「隠れニキビ」とは、赤いニキビの予備軍で、ごく小さな白や黒の毛穴のつまりのことをいい、ニキビが繰り返す原因となるものです。

今回、事前調査回答者の中から無作為に抽出した104名の20代女性を都内の会場に集め、皮膚科医が肌の診察を行う調査を実施しました。対象者104名の「隠れニキビ」の有無を調べたところ、なんと、**ほぼ全員の97%の女性が「隠れニキビ」にかかっていることが分かりました。**

また、自分では現在ニキビがあると思っていない59人の中でも、58人(98%)に「隠れニキビ」があることが判明しました。「隠れニキビ」は放っておくといつでも赤いニキビに悪化する可能性があるニキビ予備軍のため、自分ではニキビにかかっていると思っていない人も肌に「ニキビ爆弾」を抱えている不安定な状態だということが分かる調査結果となりました。

さらに、「隠れニキビ」がある女性のうちの92%に赤く腫れたニキビがあり、「隠れニキビ」があるとニキビができやすい状態だといえます。

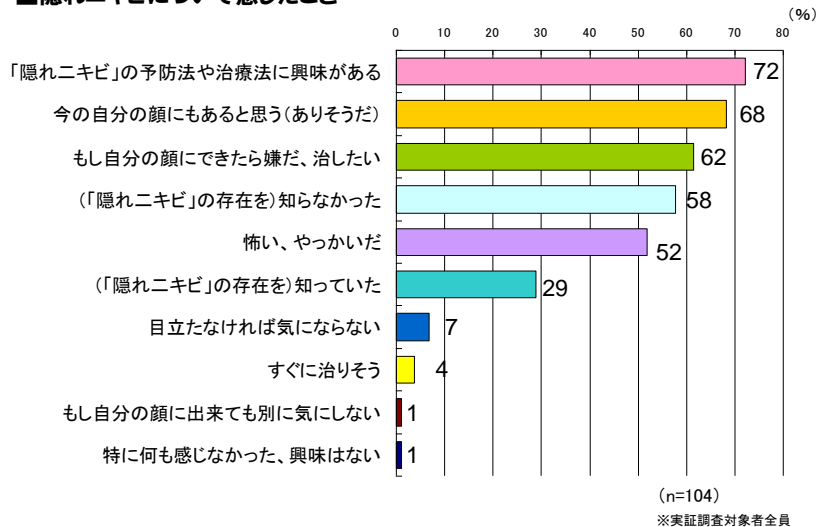
## 多忙なライフスタイルも関係。 「隠れニキビ」の治療法・予防法への興味高まる！

### ■ 「私の顔にもあるかも・・・。」

#### 「隠れニキビ」の予防や治療に興味がある人7割

「隠れニキビ」が赤いニキビの予備軍であることや繰り返すニキビの原因であることを説明した上で「隠れニキビ」について感じたことを聞いたところ、「『隠れニキビ』の予防法や治療法に興味がある」(72%)、「今の自分の顔にもあると思う(ありそうだ)」(68%)、「もし自分の顔にできたら嫌だ、治したい」(62%)が上位を占め、繰り返してできるニキビの原因である「隠れニキビ」の予防法や治療法に対する興味の高さがうかがえました。

#### ■ 隠れニキビについて感じたこと



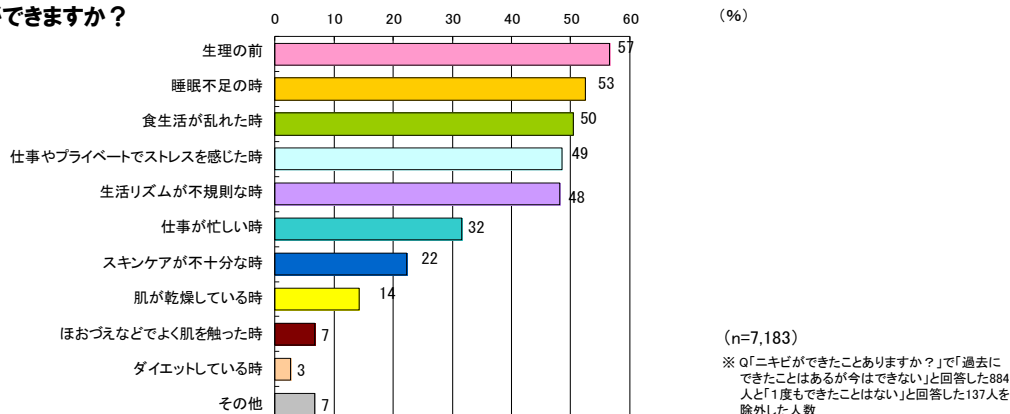
### ■ いま、多くの女性が「隠れニキビ」にかかっている！ 最近の女性の多忙なライフスタイルと密接な関係が。

9割の女性が「隠れニキビ」にかかっているという調査結果について、秋葉原スキンクリニック院長の堀内先生は、「隠れニキビは、健全な皮膚代謝が維持されていれなくていいはずですが、それを阻む原因が今の女性の周りにはたくさん潜んでいます。たとえば、エアコンの効いた部屋やパソコンの熱などによる肌の乾燥、メイクをしたまま寝てしまう、ストレスによる肌の回復力の低下、使用している化粧品や薬が肌に合っていないことに気づいていない、などの原因が挙げられます。」とのこと。

また、虎の門病院皮膚科部長の林伸和先生によると、「患者さんの多くは、ニキビの悪化因子として睡眠不足や不規則な生活、食生活の乱れ、ストレスなどを挙げています。今回の調査でも、同じような結果が出ました。日常生活の中で規則正しい生活をし、ストレスを減らす努力はとても大切ですが、現実はなかなか実践できません。ライフスタイルの改善をはかりながら、皮膚科での積極的な治療を受けることがとても重要です。」とのこと。

「どのような時にニキビができますか？」という質問でも、「生理の前」(57%)、「睡眠不足の時」(53%)、「食生活が乱れた時」(50%)、「仕事やプライベートでストレスを感じた時」(49%)と、最近の女性の多忙なライフスタイルが肌に与える影響は大きいと言えます。

#### Q.どのような時にニキビができますか？



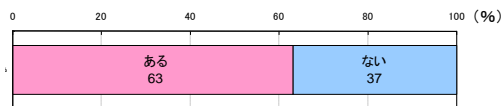
# セルフケアに失敗したことがある人は6割。 最も効果があった対処法は「病院へ行く」

## ■自己流ケアで6割が失敗経験あり。失敗したお手入れ1位は「自分でつぶした」

「今までニキビができた時に、自分でお手入れを失敗してニキビが悪化した、もしくはニキビ痕が残ったことはありますか？」との質問には、「ある」と回答した人が63%でした。失敗したお手入れの内容は、「自分でつぶしてしまいニキビ痕が残った」が約60%と圧倒的に多い結果に。また、「ニキビができた時、どのような対処をしていますか？」という質問にも、「自分でつぶす(毛穴に溜まった皮脂を押し出す)」が44%との回答が多く見られました。

堀内先生によると、「膿を出せば早く治るはず、と思っている方もたくさんいらっしゃいます。確かに、膿を出せば炎症は早く落ち着くように思います。しかし、自己流でニキビをつぶすと、治った後の傷痕が永久に消えない状態になってしまうこともあるので要注意！炎症がある皮膚は非常にデリケートです。自己流の力任せの処置をすることで、炎症後の色素沈着、赤み、陥凹が残ってしまった方をたくさん見てきました。「隠れニキビ」の状態であれば幸いなのですが、気をつけていても、時には一日にしてニキビが大きく腫れてくる事もあります。その場合は、なるべく皮膚を清潔に保ち、速やかに皮膚科で炎症を改善させる治療をすることが最善の方法だと思います。とにかく、炎症がおこったニキビは触らず、つぶさない！！これがニキビの後遺症を残さないために非常に大切な事だと思います」とのこと。ニキビは触らず、つぶさず、清潔に、が鉄則のようです。

Q.今までニキビができた時に、自分でお手入れを失敗してニキビが悪化した、もしくはニキビ痕が残ったことはありますか？

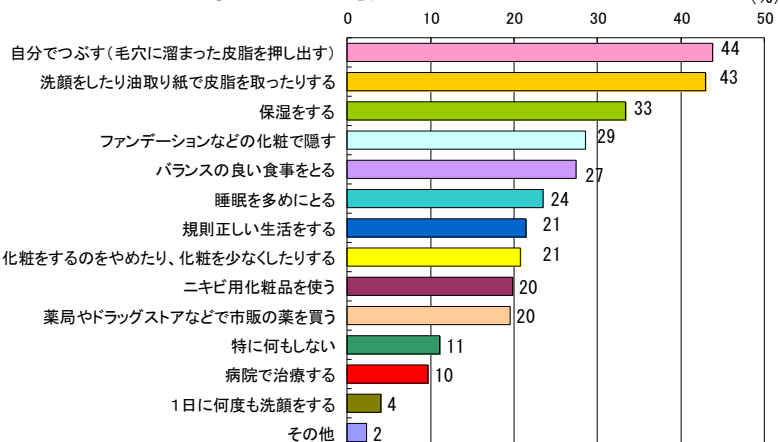


(n=8,067) ※Q「ニキビができたことはありますか？」で「1度もできたことはない」と回答した137人を除外した人数

### ＜失敗したお手入れの内容(抜粋)＞

- ・自分でつぶした。(62%)
- 【その他】(各1%未満)
- ・化粧品が良くないのだと思って色々な化粧品を試したら逆に荒れてしまった。
- ・さっぱり系の化粧水にしたら乾燥してしまい悪化した。
- ・市販の薬を塗ったが合わなかったようでひどくなった。
- ・ニキビができるところが乾燥していたのでクリームを塗ったら悪化してしまった。
- ・化粧を厚く塗って隠した。 など

Q.ニキビができた時、どのような対処をしていますか？



(n=8,067)

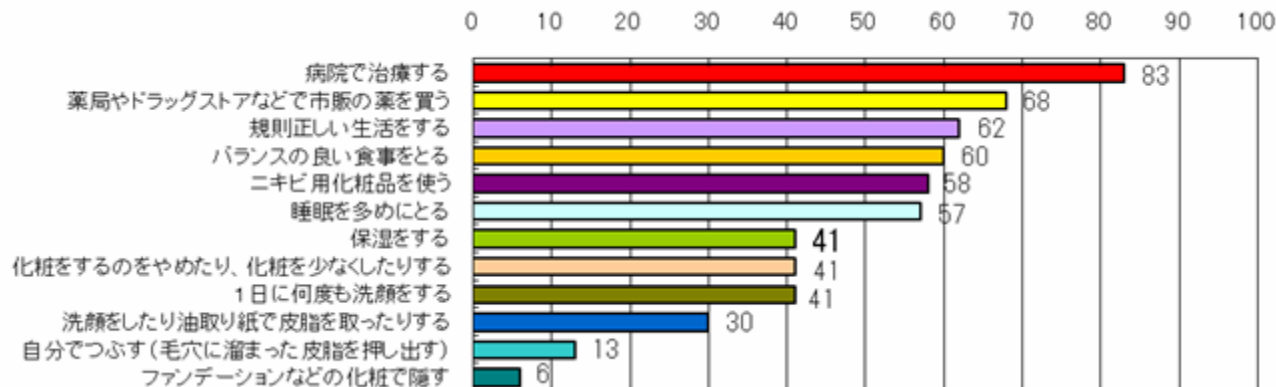
※Q「ニキビができたことはありますか？」で「1度もできたことはない」と回答した137人を除外した人数

## ■ニキビで病院へ行く人は10% しかし、そのうちの8割が病院での治療に効果を実感

「今までに行ったことがある対処法の中でニキビを治す効果があったと思われるもの」を聞いたところ、ニキビができた時に行う対処法として「病院で治療する」を選んだ人は全体の10%にすぎませんが、そのうちの8割が「効果があった」と回答しました。他は大きくポイントを開けて「薬局やドラッグストアなどで市販の薬を買う」68%、次いで「規則正しい生活をする」62%となりました。

■ニキビができた時にとる対処法として選択した項目に対して、その対処法が「ニキビを治す効果があった」と回答した人の割合

※ニキビを治す効果があったと回答した人数÷ニキビができた時に行う対処法として選択した人数



(n=5,442) ※Q「ニキビができたことありますか？」で「過去にできたことはあるが今はできない」(884人)と「1度もできたことはない」(137人)を抜いた7,183人から

Q「今まで行ったことがある対処法の中でニキビを治す効果があったと思われるものはありますか？」で「特に効果があったものはない」を選択した1,741人を除外した人数

## 【調査概要】

### ◆事前意識調査

調査対象: 20代の女性8,204名  
調査期間: 2012年5月18日(金)~5月29日(火)  
調査方法: インターネット調査

### ◆実証調査

調査対象: 20代の女性104名  
調査期間: 2012年5月31日(木)  
調査方法: 会場調査  
※都内会場に対象者104名を招集し、皮膚科医による肌の診察を実施

**※本リリースの調査結果・グラフをご利用頂く際は、必ず【ニキビ治療推進委員会調べ】とご明記下さい。**

## <参考> ニキビ治療推進委員会

### ■ ニキビ治療推進委員会とは？

ニキビの予防・治療に関する啓発活動を行う機関。  
ニキビの専門家である皮膚科専門医と美容ジャーナリストが集まり、ニキビの効果的な予防法・治療法に関する幅広く正しい情報の発信を通じて、多くの現代人、特に若い女性を悩ませるニキビの改善・治療を促進する。

### ニキビのことなら何でも聞いてください！ 「ニキビ治療推進委員会」メンバー紹介



#### ■ 林伸和先生

虎の門病院 皮膚科部長。東京大学医学部医学科卒業。米国フロリダ州マイアミ大学細胞生物学教室を経て、関東通信病院(現NTT東日本関東病院)皮膚科、東京女子医科大学皮膚科准教授を歴任した後、2011年より現職。日本臨床皮膚科医会 常任理事 地域医療(在宅医療・学校保健)担当。

ニキビは皮膚の病気で、ひとりひとりに合った治療が必要です。間違ったケアで悪化させてしまう前に、病院できちんと治しましょう！



#### ■ 堀内祐紀先生

皮膚科・美容皮膚科「秋葉原スキンクリニック」院長。東京女子医科大学出身。日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。効果や安全性を検証した上で、新しい技術を積極的に取り入れ、患者一人一人に最適な治療法を提案することをモットーにしている。患者の気持ちに沿った丁寧なカウンセリングで人気。

皮膚科受診の良いところは、医師と二人三脚で頑張れるところだと思います。気軽に相談してください！必ず良くなるので、一緒に頑張りましょう。



#### ■ 小田ユイコさん

美容ジャーナリスト。「MAQUIA」創刊から3年間エディターをつとめた後、美容ジャーナリストに転進。「MAQUIA」「Marisol」「Oggi」など多くの女性誌およびウェブにて美容企画を担当。現在「MAQUIA」で「美容ジャーナリスト小田ユイコの育む美 愛でる美」を連載中。「Marisol」2012年4月号より「小田ユイコの一生美人！道を探して」を連載。

ニキビに悩みがちあなたに、正しいメイクや洗顔などのケア方法をお伝えします！日常のケアに加えて、何でも相談できる「かかりつけ皮膚科」を持つといいですね。

### 【本件に関するお問い合わせ先】

ニキビ治療推進委員会PR事務局 (株)プラチナム内／担当：西浦・重住  
TEL：03-5572-6072 / FAX：03-5572-6075 / MAIL：nikibi@vectorinc.co.jp