

# GENOA

ゼノアは自然を手本にスタートしています。

製造販売：株式会社 東京美容科学研究所  
東京都北区西ヶ原 3-11-9 〒114-0024  
<http://www.genoa.co.jp>  
発売：ゼノア化粧品本舗

GENOA  
SPECIAL BOOK

ニキビと角栓



毛穴の内側が角化するニキビと角栓  
さわっても隠しても悪化する  
やっかいなやつ！

FOR A MORE BEAUTIFUL YOU, NATURALLY.

## 思春期は 社会に出るために 皮膚を補強する準備期間

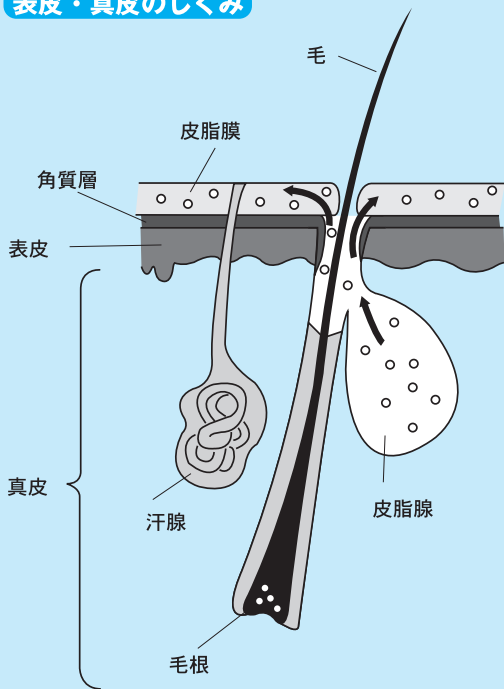
人が親から独立して社会に出ていくには、思春期を経験しなければなりません。

このとき、今までの約3倍の脂を出して皮膚を補強するようになります。この脂を皮脂といいます。

皮脂が多いと角質層という皮膚の壁が厚くなります。男の子は皮脂が多いので男らしく固い皮膚になり、女の子は皮脂がやや少ないので男の子ほど固くはなりません。

小学生までは男女とも同じ固さの皮膚なのですが、思春期を迎えたころから、固さが男女で違ってきます。

## 表皮・真皮のしくみ



## 皮脂がスムーズに出ないと、 ニキビや角栓になる

遺伝や食生活などの生活環境で、皮脂がスムーズに外に出られないときがあります。

脂が固いとき、脂の出る通路がせまいとき、脂の出る通路に顔料や汚れがつまったときなど、原因はさまざまです。

しかし、脂がスムーズに出るようになればニキビや角栓は解決できます。やたらに化粧品や薬用化粧品にとびつく前に、原因を知って、それを取り除く日常の手当てを守り続けることが大切なのです。

## ニキビのおもな原因



- 便秘
- ビタミンAとB群の不足
- ストレス
- 不規則な生活
- 化粧品の選択の間違い、等

## 皮脂の一部が脂肪酸になって、 角栓を招く

皮脂腺から出た皮脂は、一部が脂肪酸に変わりながら皮脂排泄路をのぼって外に出ていきます。(正常—①)

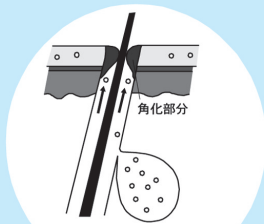
排泄通路の開口部に近いほど脂肪酸は外気にふれて酸化します。酸化した脂肪酸の刺激で開口部が角化し、皮脂が出にくくなります。(閉塞状になる—②)

ここに汚れが加わり、表面が黒い、固い白脂がたまって皮脂の流失を妨害します。(角栓になる—③)

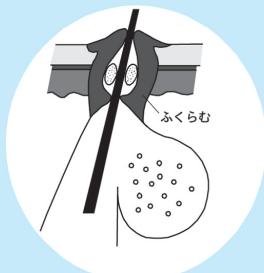
排泄通路の内部のほうで角化が進むと、出られなくなった皮脂がたまって皮膚がふくらむニキビになります。(閉塞状—④)

ニキビ桿菌が異常増殖して化膿し、指で押すと白く腐敗した脂が出ます。(化膿状のニキビ—⑤)

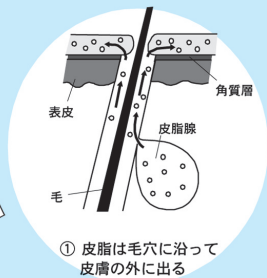
## ニキビができるまで



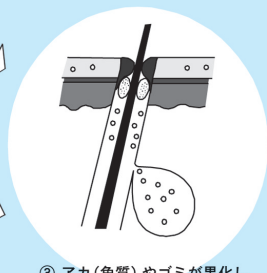
② 脂肪酸が酸化して角化を起こす



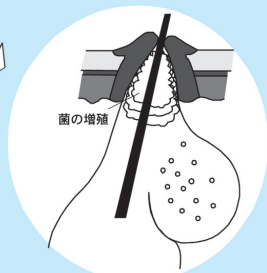
④ 皮脂の出口がふさがり、毛穴が風船状になってニキビになる



① 皮脂は毛穴に沿って皮膚の外に出る



③ アカ(角質)やゴミが黒化し角栓になる



⑤ 菌が異常増殖して化膿、白濁化する



## 角栓は正しい洗顔と菌退治

菌類が増殖しないように食料（皮脂）を遮断します。つまり、鉱物油を通路にすりこんで、皮脂を薄める工夫をします。

往年の無水型コールドクリームでマッサージして殺菌する、これを気長につづけるのが角栓をなくす合理的な方法です。

クレンジングで無理に毛穴を開きながら汚れを除くのは、かえって角栓をこじらせ、毛穴を開く結果になつてしまうでしょう。

ニキビもまた同じ方法が合理的。皮脂の通路はせまいので、植物油のような油脂は浸透しにくく、しかも油脂は菌のエサとなってニキビや角栓を進行させてしまいます。



植物油などエサになる



鉱物油（流動パラフィン、ワセリンなど）  
エサにならない

## 健全な角化にビタミンA、 脂肪酸の酸化を防ぐにもビタミンA

健全な角質層の形成にはビタミンAが重要です。ですから、皮脂の通路が角化しないようにビタミンAを食べることは大切です。

ビタミンAは酸化防止剤でもあります。ビタミンAを食べて皮脂から発生した脂肪酸の酸化を防ぐことも、ニキビや角栓の重要な予防法なのです。



かぼちゃ



シソ



にんじん



モロヘイヤ



干し柿



小松菜

ビタミンAは、緑黄色野菜や植物油に多く含まれています。