

# ほけんだより



2021年11月  
松江西高校 保健室

## 「ニキビ」の悩みありませんか？

突然ですが

ニキビが治らない

同じ場所に何度も出てくる

早く治す方法ないの？

自分だけニキビが多い

ニキビが出ていて恥ずかしい



これらの声は実際に保健室で相談されたものです。  
「ニキビ」について学ぶ機会ってほとんど無いですね。  
その悩み「ニキビ」を知ることで、何か変わるかもしれません！

正しい知識を持って  
対応したら大丈夫！



## 1 ニキビの原因と種類を知ろう

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

### マイクロコメド 微小面ぼう



毛穴が狭くなり、  
皮脂がたまり始める  
この段階では目に見えない

### コメド 面ぼう



point  
この段階で治療を！

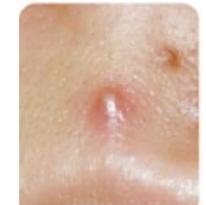
毛穴が詰まり、  
中で皮脂がたまる  
触るとざらざらする

### 赤ニキビ



毛穴の中で増えた  
アクネ菌が  
炎症(赤み)を起こす

### かろう 化膿したニキビ



炎症が広がる  
膿がたまって  
黄色く見える

### 元に戻るのが難しいニキビ痕(あと)のお話

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

ニキビを無理につぶすと、毛穴周りの組織も壊されてしまい、元に戻らずニキビ痕(あと)として残ることがあります。



## 2 ニキビが出たけどどうしよう



「ニキビで病院？」「病院は行きづらい」と思って、ニキビケア商品を薬局やインターネットで購入したり、ニキビを放置したりすることも多いのではないのでしょうか？

ちょっと待って！  
皮膚の専門家に診てもらおうよ！



受診するのは皮膚科だよ！

### 病院を受診するとこんな流れ

point

自分の言葉で、自分の状態をしっかりと医者さんに伝えましょう。主体的に病院の受診ができるようになろう！

①問診	②検査	③ニキビ治療の説明	④薬の説明	⑤生活上の注意点
ニキビができた時期や経過、体調や生活習慣などについて質問されます。	特別な検査はありません。症状が重い場合は、検査をすることもあります。	お医者さんが肌にあったニキビ治療を提案します。主なニキビ治療は薬物療法です。症状にあった治療薬を処方します。場合によっては comedone (面ぼう) 圧出などの処置が行われることもあります。	塗り薬や飲み薬など、処方される薬がある場合は、その使い方などの説明を受けます。しっかり聞いて正しい薬の使い方を理解しましょう。	洗顔方法や食生活などについてアドバイスを受けることもあります。

## 3 やってみよう！ニキビケア

～洗顔方法を確認しよう～

『ニキビケアの基本は、肌を清潔に保つこと』

- ✗ 1日に何度も洗顔したり、ゴシゴシ洗ったりすると、肌を傷つけて必要な水分や脂分まで奪われてしまいます。
- 洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。刺激の少ない洗顔料でやさしく洗きましょう。

～睡眠不足やストレスもニキビ悪化の原因に～

- ✗ 睡眠不足や不規則な睡眠は、ニキビの天敵です。ホルモンバランスの変化から皮脂の分泌が促され、ニキビの悪化につながります。
- ✗ ストレスは皮脂の分泌を促してニキビに悪影響を与えます。

日常生活でニキビを悪化させる習慣がたくさん！

～ニキビと食事の関係も確認しよう～

- ✗ スイーツやお菓子だけですます食事はNG！偏った食生活はニキビの悪化につながります。
- ニキビは、便秘によって悪化することも…。便秘予防に役立つ食物繊維を含む食材や健康な肌に欠かせないビタミンがたっぷりの緑黄色野菜などは積極的にとりましょう。

ニキビだけでなく、生活習慣が乱れることで身体に大きな影響があります。

規則正しい生活って本当に大切なのです。

マスクを着けることが日常になっている今だから



### 知っておきたい！マスクとニキビの関係

マスクを着用することで、ニキビに摩擦が加わり、悪化するおそれがあります。また、マスクの下が蒸れて細菌が繁殖しやすくなり、アクネ菌も増殖したり、毛穴の詰まりを招いたりする可能性もありますね。

マスク着用が日常的になった今、ウイルスの感染予防とニキビケア、両方をしっかり両立させることが大切です。