

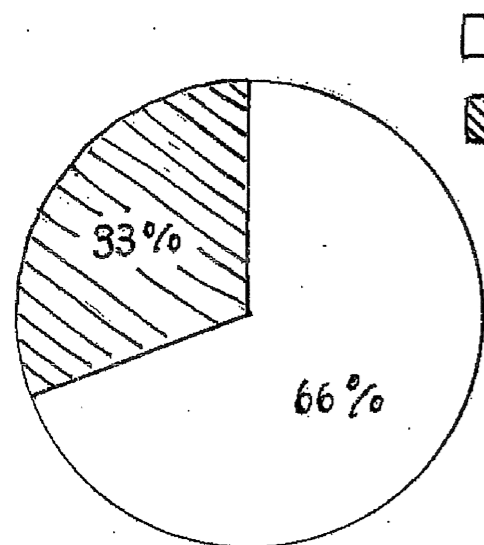
|       |                                  |                                 |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|
| 今回の担当 | name<br>○○○○<br>部活: ラグビー部<br>1-1 | name<br>○○○○<br>部活: ダンス部<br>1-1 |
|-------|----------------------------------|---------------------------------|



旭野高校の保健室で皆さんからよく聞く小出みのひつが「ニキビ」です。  
 ・コロナが流行してかマスクで肌がかぶれてニキビが増えた。  
 ・ニキビが気になってテンションが下がってしまう。  
 などなど、皆さんを悩ませるニキビについて保健委員と一緒に考えていきましょう。

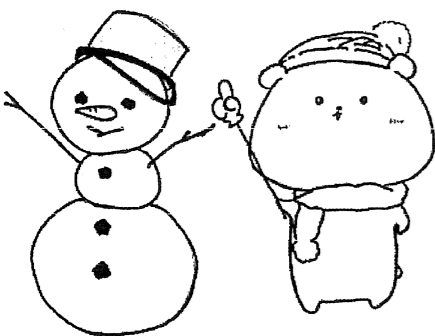
旭野生に緊急調査⇒スタサポアンケート回答総数926名!

## ニキビで悩んでいるor悩んだことがある?



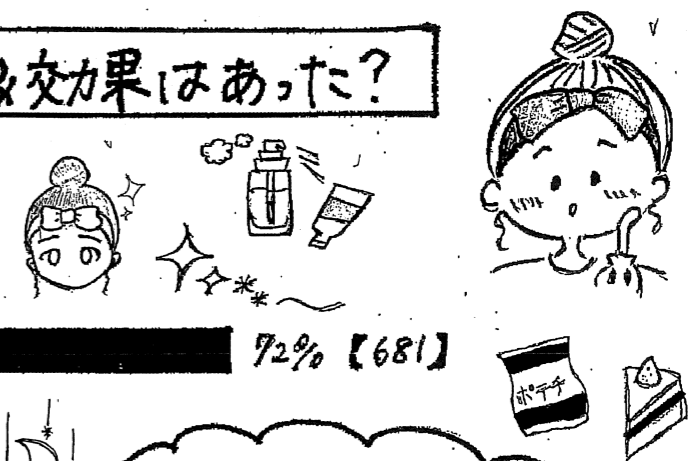
僕は悩んだことが  
なからたので「ニキビ」を  
悩んでいる人が「こんな  
もいたことに驚いていま

結構ニキビで悩んでいる人は  
多いなと思いました。実際私もニキビ  
治療のために皮膚科に通ってました。



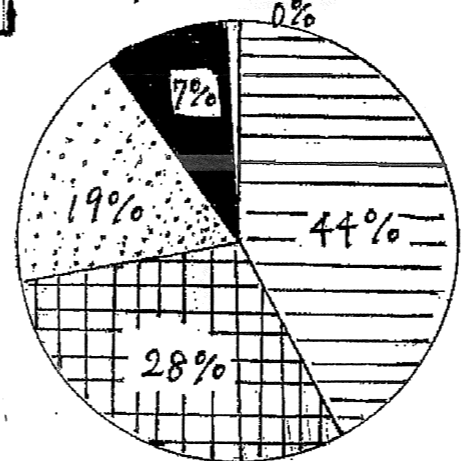
## 旭野生の「ニキビ」対策&交効果はあった?

- みんなの「ニキビ」対策 ●●
- 特に対策はない 20%【194】
- 自分で「スキンケア」をする 10%【101】
- 洗顔する 72%【681】
- 夜更かしをひいて「目覚め」を促す 14%【137】
- 栄養バランスに気を付ける 16%【155】
- 市販の治療薬を使う 22%【213】
- 病院を受診して治療 25%【241】
- ※その他 1%【14】



※その他  
 ・保湿剤を毎日塗る  
 ・保湿する ほど

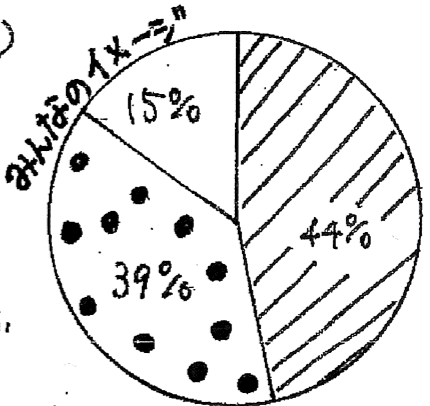
### 「対策の効果」



- ☺ 少し改善した 44%【413】
- 😊 改善した 28%【264】
- ☹ 特に変化はなかった 19%【184】
- ニキビができたことが無いのでわからない 7%【66】
- 悪化した 0%【7】

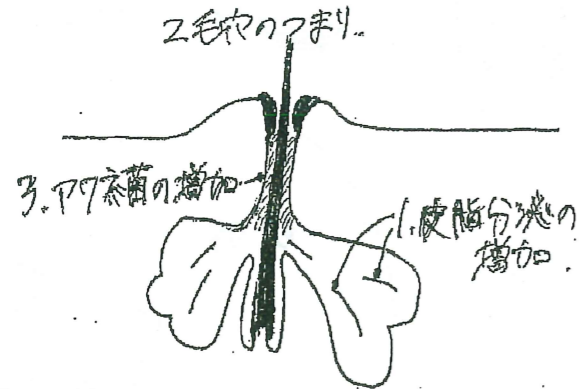
## 「ニキビ」はどの段階から病院で治療すべき??

- ①  赤く炎症を起こし、プクッと膨らんだ状態 (中程度) 44%【416】
- ②  潰れてアジュとした白または黄色の膿が  
出てくる状態 (重度) 39%【371】
- ③  赤くなったり目重れたりしてはいないが、毛穴に皮脂  
が溜まり白や黒の角栓が「ポツポツ」と見えている状態  
(軽度) 15%【147】



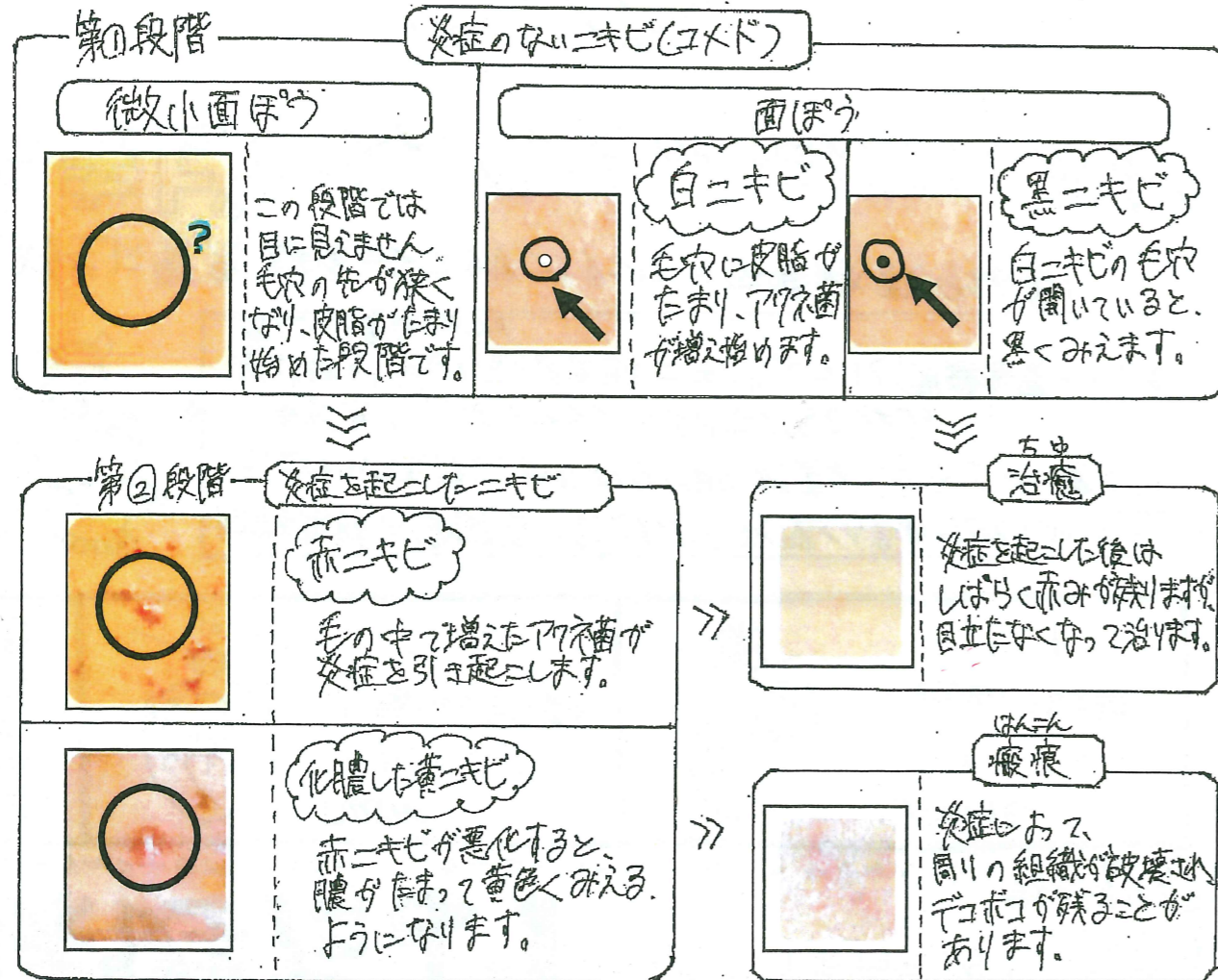
★正解は③です。実は、「ニキビ」は炎症の無い状態から  
治療するときに、きれいに「治療」する可能性が高くなります。気になる人は裏面へ  
GO!!

# そもそも、ニキビの原因って何？



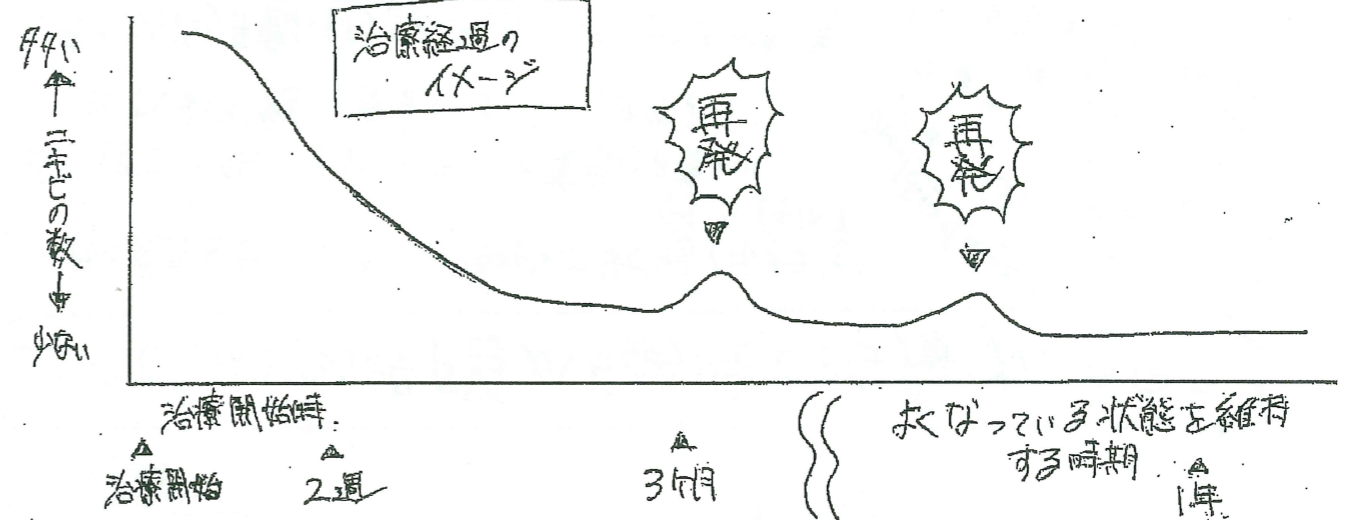
ニキビは、皮脂がたまり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の外に皮脂が溢れず溜まってしまふことから始まります。この状態を「コメド(頭ぼう)」(白ニキビや黒ニキビ)と呼びます。コメドの内側は、アクネ菌にとって発育に適した環境になっているので、コメドの中で菌はどんどん増えていきます。増えすぎた菌は刺激するため、炎症を起すから、ニキビは赤く腫れ上がっていくのです。

# あなたのニキビはどんなニキビ？



# ニキビの治療にさがる時間はどれくらい？

ニキビは短期的なだけでなく、長期的な治療が必要です。



# もっとニキビについて詳しく知りたい人へ

↓のURLから、ニキビと一緒に治そうProjectのWebサイトを見てください。

ニキビ  
一緒に治そう  
Project

ニキビを悪化させないライフスタイルについて詳しく知りたい方は下記のWebサイトをご覧ください。

思春期ニキビから大人ニキビまでニキビ治療の総合情報サイト

ニキビと一緒に治そうProject

<https://www.maruhco.jp/kanja/nikibi/>



ニキビでは、皮膚科でのニキビ治療の流水や費用など、ニキビについてもっと深く知れる情報がたくさん載っています。ぜひ見てみましょう。

ニキビ治療だけでなく、その後のケアの古法や再発予防まで学べる人だね。映像でも学べるから、とても分かりやすいね。



|                |                        |     |      |   |
|----------------|------------------------|-----|------|---|
| 参考資料           | 「ニキビと知ろう」マール株式会社 編集/発行 |     |      |   |
| SPECIAL THANKS | アンケート作成協力              | 2-6 | 〇〇〇〇 | ♡ |
|                | イラスト協力                 | 1-1 | 〇〇〇〇 | ♡ |