

# ほけんだよい

令和3年12月16日(木)  
千歳市立泉沢小学校 保健室  
—おはだの特別号—

どうしてニキビはできちゃうの？

① なんか最近ニキビがいっぱい出てきちゃった!! 人の目も気になるし、どうすればいいの?

② ニキビは  
・皮脂がたくさん出る  
・毛穴が詰まる  
・アクネ菌が増える事などでできますぞ。  
ハ、ハリネズミ教頭!!  
皮脂って何?なんでいっぱい出ちゃうの?

③ 皮脂は皮膚表面の潤いを保つために毛穴の奥から出るものです。  
ひふのたんめん  
アクネ菌  
皮脂腺  
け毛  
思春期になると、ホルモンの働きでたくさん出た皮脂が、毛穴からうまく出れずに詰まってしまうことがあるのです。

④ 毛穴が詰まると、肌の中にあるアクネ菌も増えて炎症が起き、ニキビとなるのです。  
じゃあずっとこのままガマンするしかないの?

⑤ ガマンしないで大丈夫。ニキビは肌の病気だから、病院で治療が受けられますぞ。  
正しいスキンケアの方法も教えてあげるから、安心してね。  
ハリネズミ教頭~

⑥ 少し時間はかかるかもしれないけど、明るい未来のため一緒に気長に頑張ろう。  
はい...  
ボクもニキビに勝ってみせます!!

## ニキビの種類と皮膚科へ行くタイミングは?

| マイクログメド<br>微小嚢胞               | コメド<br>嚢胞                | 赤ニキビ                    | 化膿したニキビ<br>かたうし    |
|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|
|                               |                          |                         |                    |
| 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 | 毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする | 毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす | 炎症が広がる膿がたまって黄色く見える |

「コメド」の段階で治療をするのがおすすめです!

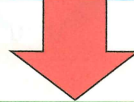
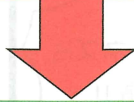
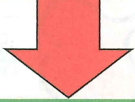
## ニキビ治療には根気も大切♡

ニキビの状態によって治療の内容が変わります。皮膚科では、自分の肌の状態に合わせた塗り薬や飲み薬を処方したり、必要な治療をしてくれます。また、正しい洗顔方法や、生活の仕方についてもアドバイスをしてくれます。ニキビはコメドを治療しない限り、繰り返してしまいう可能性もあります。短期間で治らなくても焦らず、気長に付き合うことが大切です。でも諦めなくて大丈夫。まずは3か月程度、通院にトライしてみましょう。

# ニキビの〇×クイズ

これってどっち？

|   |   |                           |                             |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|
| <p>Q清潔にしていればニキビはできない？</p> <p>ちゃんと<br/>かお洗って<br/>るの？</p> | <p>Qニキビを治すには、洗顔回数が多いいい？</p> <p>ガシガシ<br/>ガシガシ</p> <p>きょう<br/>今日10回目!</p> | <p>Q紫外線ケアはニキビのケアにも大切？</p> | <p>Qニキビは指でつぶして出したほうがいい？</p> |
|---|---|---------------------------|-----------------------------|



|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <p>答えは…×です。<br/>ニキビは清潔にしている、ホルモンやストレスなどの影響でできてしまいます。ニキビがでるのは不潔だからということではありません。</p> | <p>答えは…×です。<br/>過剰な洗顔で皮脂をとりすぎたり刺激しすぎると、皮膚を守ろうと表面が厚くなったりするため、余計に毛穴が詰まってしまうことがあります。</p> | <p>答えは…〇です。<br/>肌が紫外線に当たると、バリア機能が働いて皮膚の表面が厚くなります。外出するときは日焼け止め対策を行うといいでしょう。</p> | <p>答えは…×です。<br/>自分でニキビをつぶしてしまうと、周りの皮膚を傷つけてニキビが悪化したり痕が残ってしまうことがあるのでやめましょう。</p> |
|--|---|--|---|

## みんなができるニキビケア

**せんがん 洗顔**

洗顔は1日2回  
たぶりの泡で優しくね♡

清潔なタオル  
で拭こう

洗った後はしっかり保湿

**せいかつしゅうかん 生活習慣**

食事はバランスよく、  
糖分や脂肪分のとり  
すぎに気をつけよう

十分な睡眠を  
とろうね

排便も  
たいせつ♡

便秘はニキビの大敵！  
適度に運動しよう

き  
気になったら早めに  
ひぶか  
皮膚科へ行こう！

**ストレス**

ストレスもニキビの大敵！自分の好きな  
ことをして気分転換をしよう！