



またニキビできちゃった… 憂うつだ～！ やっかいな思春期ニキビ



大人になったら治るって言うけれど… 本当ですか？今すぐきれいになりたい！

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう…と思ったことはありませんか？

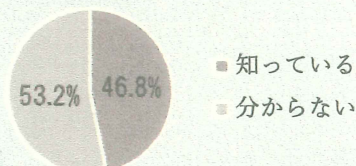
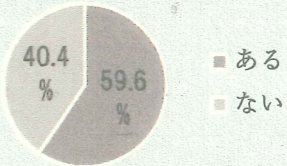
実は中学生の皆さんの年齢になると、皮膚を保護する皮脂の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができやすくなります。そこで、この保健だよりでは、ニキビについて特集していきたいと思います。

ニキビに関するアンケート

(令和3年11月22日～26日1～1, 2～3, 3～1の生徒94名に実施)

水戸四中の生徒の皆さんにアンケートを実施しました。ご協力ありがとうございました！

Q1 ニキビについて悩んだことはありますか？ Q2 ニキビの原因を知っていますか？



Q3 ニキビについて知りたいことはなんですか？

- ・何が原因で出来るのかが知りたい。
- ・正しい対処法について知りたい。
- ・ニキビを治す適切な方法をしりたい。

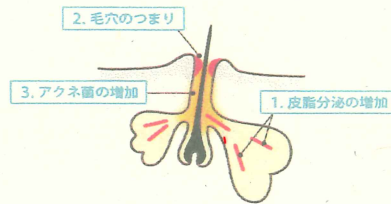
ニキビに悩んだ経験がある人は約60%でした。ニキビの原因については、分からないと回答した人が53.2%で、あいまいな知識であることが分かります。

みんなの知りたいことを中心に確認していくよ。ニキビについて一緒に学ぼう♪

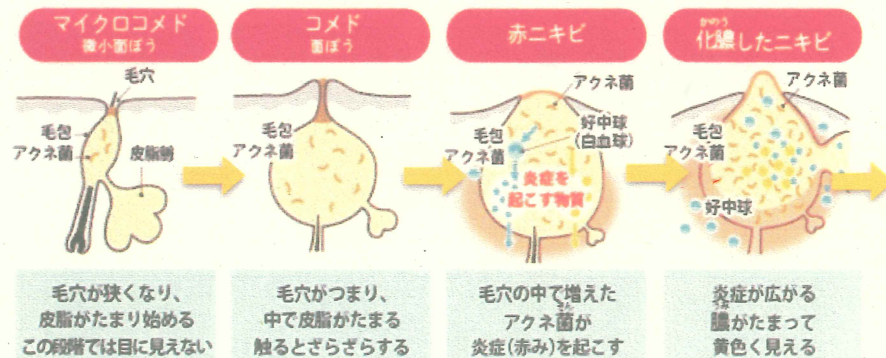
ニキビの原因と種類

【原因】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。毛穴の中でアクネ菌が増殖し、ニキビの炎症を引き起こします。

【種類】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。(下イラスト参照)



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。

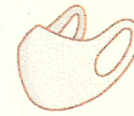


重症化すると、ニキビ痕ができてしまうおそれ

ニキビを悪化させるNG習慣！ あなたは大丈夫？

サイズが小さく、きつく感じるマスクを着用する

マスクが小さすぎると、肌を圧迫して摩擦の原因になります。自分にぴったり合ったサイズのマスクを選びましょう。また、肌当たりの軟らかいものや通気性の良いものがおすすです。



ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてしまう

自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕が残ってしまう可能性があるためNG！

皮脂をとるため、繰り返し洗顔する

肌の清潔を保つことは大事！でも洗いすぎは禁物です。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。朝晩の1日2回、やさしく洗きましょう。

ニキビが気になるけれど、ほおっておく

ニキビは「尋常性ざ瘡」という皮膚の病気です。“ニキビで受診なんてちょっと大げさ？”と思うかもしれませんが、そんなことはありません。

ニキビが軽いうちに適切な治療、正しいケアを行うことが重要です。



ニキビの治療はどんなもの？

病院受診は、ハードルが高いと感じる人も多いと思います。安心して診察を受けられるように、一般的な診察の流れを見ていきましょう。皮膚科でのニキビ治療の費用は、保険が適用された場合、3割負担になります。

問診	検査	ニキビ治療の説明	薬の説明	生活上の注意
ニキビができた時期や経過等、自分のニキビの症状を医師に説明します。	血液検査を行ったリ、ホルモンバランスを調べることがあります。	医師が問診で聴きとった内容をもとに、これからの治療方法について説明します。	主な治療は、薬物療法です。塗り薬や飲み薬など処方された時は、使い方の説明を受けます。	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があります。

人生の先輩から！中学生の君たちへメッセージ

市販の薬も売っているが、やはり病院を受診することが望ましいと思います。(教頭先生)

人それぞれなので気にしないのが一番です。(副校長先生)

部活や登下校で汗をかいたとき十分に洗顔をしてあげればよかったと今でも思います。悩んだときは、先生、おうちの方やお医者さんに相談することが大切だと思います。(蓮見先生)

ニキビも肌トラブルです。気になる時は自分でなんとかしようと思わず、皮膚科を受診して正しく治療することをおすすめします。(中野千波先生)

食生活と睡眠を大事にしてください。(大内先生)

ニキビで悩むなら早く皮膚科に行った方が適切ですよ！(飯村先生)

「誰もが通る道…気にしないことが大切だ」と考えることが大切です。四中生、みんながニキビについて正しい知識を持ち、人のコンプレックスに寄り添える温かい心を持ちたいですね。(瀬谷先生)

ニキビは思春期の悩みの一つです。でも大人に近づいた証でもあります。上手に付き合っていくましよう。(中島先生)

病院でニキビ治療をした人の体験談を紹介します。

QRコードを読みとってみてね。



(治療体験レポート、ニキビと一緒に治そう project/マルホ株式会社)