

ニキビニ キビンニ スキンケア

美肌を目指すうえで大切なことは、①肌を清潔にすること（洗顔）②しっかりとさせること（保温）③紫外線から肌を守ること（UVケア）3点です。なかでも洗顔はすべてのプロセスの基本になります。そして洗顔料にも様々な種類があるため自分の肌質と相談しながら選びましょう。顔の皮膚はとてもデリケートです。洗顔をする際は“擦らず・やさしく・丁寧に”を忘れずに。

「ニキビと、わたしと、正しい洗顔」

①手を洗い、ぬるま湯で顔を濡らす。

手に汚れがついた状態だと、洗顔をする意味がなくなります。ぬるま湯の温度は32度くらいで、冷たすぎず熱すぎない温度が目安。

②洗顔料をしっかりと泡立て。

泡立てネットを使い、まずはネットを湿らせてから空気を含ませ揉むようにすることできめ細やかな泡ができます。

③肌の上をやさしく泡で転がす。

額・鼻などの皮脂量が多いところは特に丁寧に洗います。



④洗い流しもぬるま湯で。

洗顔料が残っていると肌荒れの原因に。髪の毛の生え際やフェイスラインはすすぎ残しが多いので要注意。すすぎ回数の目安は10~20回。手のひらでこすらないよう優しく流します。

⑤やさしく水分を拭き取る。

柔らかい清潔なタオルでやさしく抑えるように拭き取ります。ゴシゴシ擦らないよう注意。

正しい洗顔方法を身に付け目指せ「愛したい、自分の素肌」

参考文献：許 都江 美肌研究所「肌美人の基本は正しい洗顔でした」
https://www.iniks.jp/shop/pages/lab_cat2_entry-107.aspx

わたしたちが、
監督・撮影・編集を行いました。
ぜひ、観てください。



高3保健委員で作成しました。
少しでも皆さんの悩みが
解決できますように。
12月22日~YouTubeで
見逃し配信予定



「アイツと私のストーリー」
興風祭 シネマ
—愛したい、自分の素肌—

あなたの学校生活にほっこりをおとどけ

HKD33 hokendayori

※実は33には深い意味があります。

Ritsumeikan Uji
Junior and Senior
High School
Nurse's office
December 2021

cover
高校3年保健委員会

高校3年保健委員会制作シネマ

「アイツとわたしのストーリー」

~愛したい、自分の素肌~

もっと知りたい！アイツのこと

保健委員に聞いてみよう、アイツの正体



ニキビニ
キビンニ
スキンケア

ニキビと、わたしと、正しい洗顔

もっと知りたい！ アイツのこと

～保健委員に聞いてみよう、アイツの正体～



保健委員1

アイツはどこに現れる？

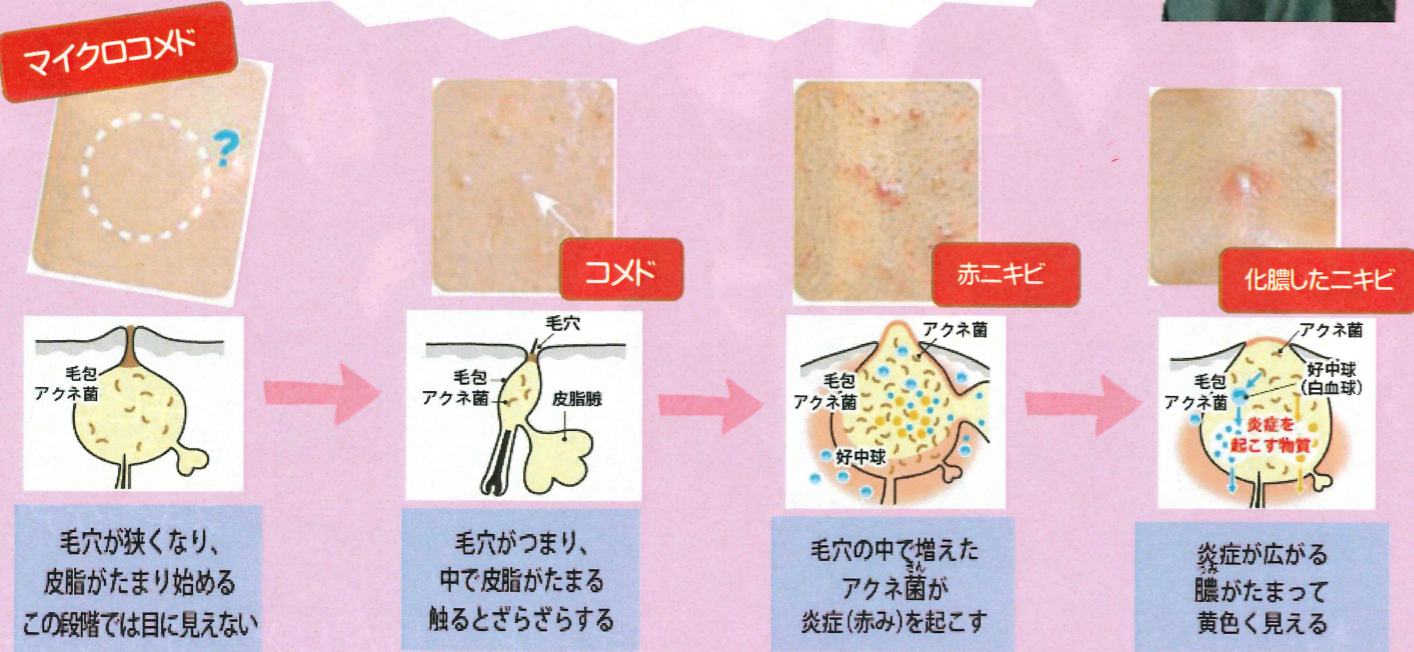
毛穴には3種類あります。
 ① 髪の毛やひげが生える大きな毛穴
 ② 産毛が生える小さな毛穴
 ③ 皮フを保護する皮脂が出る毛穴 これを脂腺性毛包(しせんせいもうほう)といいますが、ニキビはこの③の毛穴に現れます。思春期になると脂腺が大きく発達して、あぶら分(皮脂)がたくさん作られるようになります。しかも性ホルモンの影響で皮脂の分泌はより盛んになっていきます。大きく発達した脂腺性毛包は顔や胸、背中などにたくさん集まっているのでこの部分にニキビはできやすいのです。

アイツがやってくる理由

ニキビには、① 皮脂の増加 ② 毛穴のつまり ③ アクネ菌の増殖 が関係しています。ニキビは、皮脂が多すぎたり、毛穴のニキビは、皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまったりすることで、毛穴の外に皮脂が出られずにたまってしまふことから始まります。この状態を「コメド」(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。増えすぎた菌に対抗するために炎症を起こすから、ニキビは赤く腫れあがっていくのです。



保健委員2



アイツを放っておくと...

ニキビは、皮脂の量や炎症の程度によって、状態が異なります。また、ひとりの肌の中にも、さまざまな状態のニキビが混在しています。『小さくて目立たないし...』とコメドを放っておくと、コメドは炎症を起こした「赤ニキビ」、化膿した「黄ニキビ」へと悪化し、適切な治療をしないと「瘢痕」(はんこん)になってしまうこともあります。「瘢痕」になってしまうとなかなか消えません…。きちんと治療することできれいに「治る」確率が高くなります。



保健委員3

アイツと「サヨナラ」するためには

赤いニキビには、炎症を抑えるお薬が処方されます。赤いニキビがなくなっても、コメドがあると再発を繰り返します。よって、コメドの状態から正しくケアすることが重要です。近年、このコメドの状態から治療ができるようになりました。皮膚科の病院や診療所では、医師がひとりひとりの肌の状態を見極めて治療やアドバイスをおこないます。自己流のケアで悪化させてしまう前に、まずは医師に相談してみましょう。ひどいニキビの治療から、きれいな状態を維持するための治療まで、医師があなたと一緒に考えてくれますので安心して相談してください。



保健委員4

しつこいアイツとの付き合い方

- ニキビをさわったり、つぶしたりすると、症状が悪化したり瘢痕を残す原因になります。洗顔やスキンケアをするとき以外は、ニキビにふれないようにしましょう。
- スキンケア製品は、ニキビ肌用のノンcomedogenic*製品を選びましょう。
*ニキビができてにくいことを確認している製品
- 甘いものや脂っこいものの食べすぎでニキビが悪化するとよくいわれますが、はっきりしたデータがあるわけではありません。肌の健やかさのためには、ビタミン豊富な緑黄色野菜や、食物繊維を含んだ食物など、バランスのとれた食事を心がけましょう。さらに睡眠をしっかりとって、疲れを翌日に持ち越さないよう規則正しい生活をめざしましょう！



保健委員5

引用文献：マルホ株式会社「ニキビ一緒になおそう Project」 <https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>