

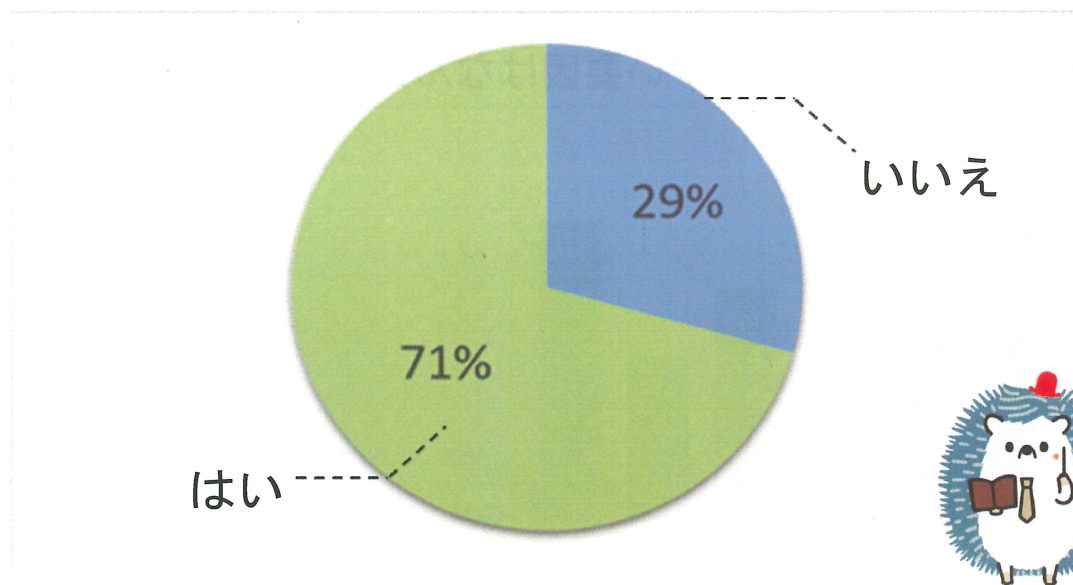
保健だより

国分中央高校
生徒会保健部

こんにちは！国分中央高校生徒会保健部です。
今年も残すところあとわずかですが、みなさんはどのような1年を過ごしましたか？
先日、ニキビに関するアンケートを実施しました。結果と対処法がまとまりましたのでお知らせします。

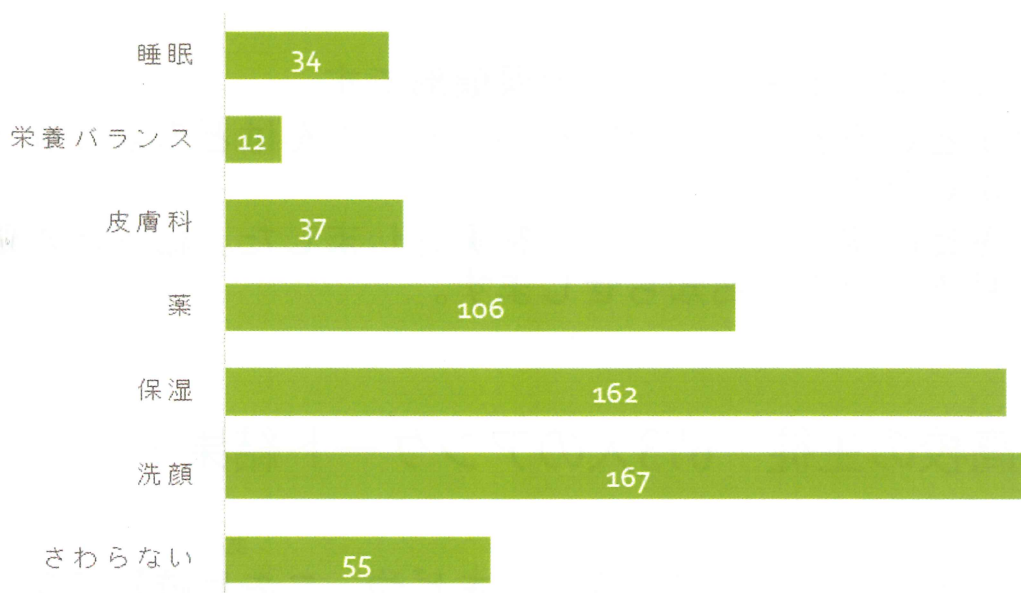
国分中央高校の生徒 673人のアンケート結果！！

Q1 過去、または現在、【自身のニキビや、^{あと}ニキビ跡】で悩んだことがありますか



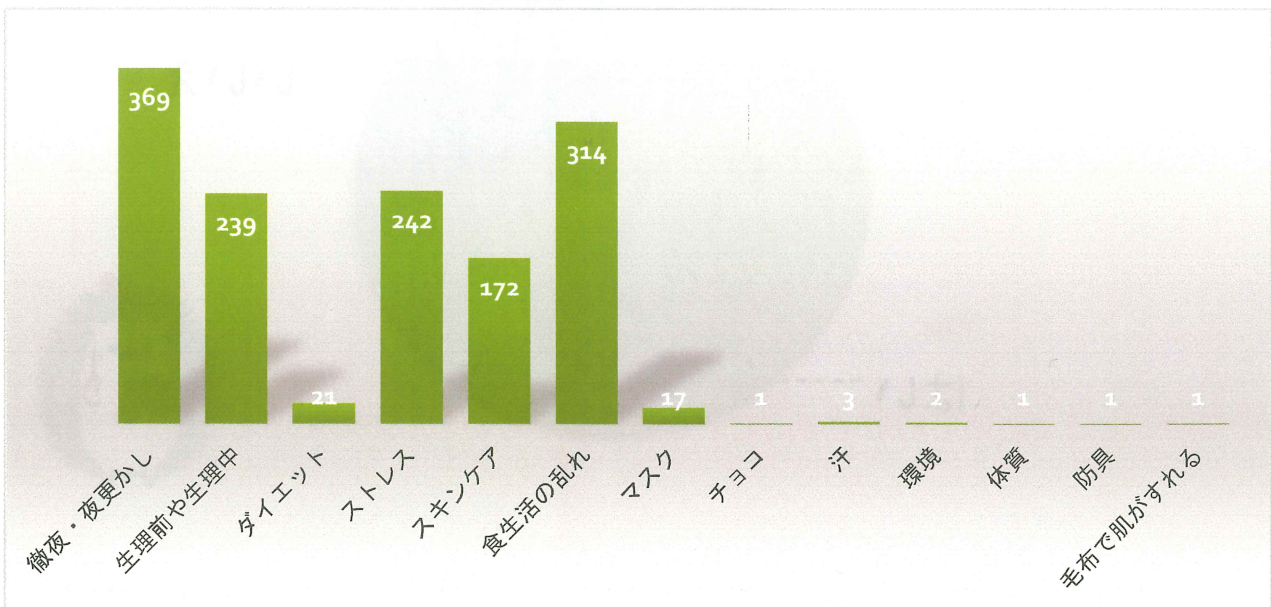
グラフを見てわかる通り7割もの人がニキビについて悩んだことがあると回答しています。

Q2 あなたのニキビへの対処法について教えてください（スキンケア方法など）



ニキビへの対処法については保湿・洗顔・薬を使っていることが分かりました。

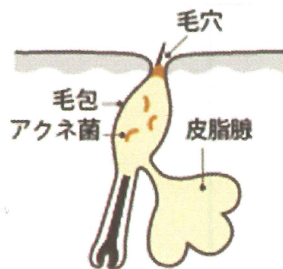
Q3 ニキビができやすい要因はなんだと思いますか



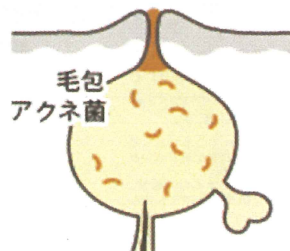
主な要因として徹夜・夜更かしや食生活の乱れ・生理によるものと答えた人が多いことが分かりました。

ニキビの原因と種類を知ろう！

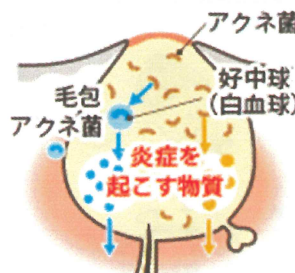
マイクロコメド
びしょうめん
(微小面皰)



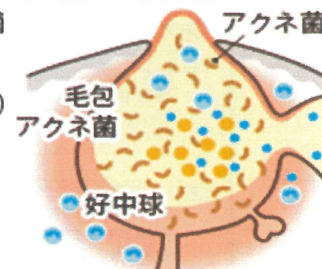
コメド
(面皰)



赤ニキビ



かのう
化膿したニキビ



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

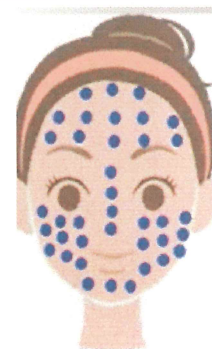
・炎症(赤み)が広がり、悪化するニキビ痕(あと)が残る可能性があります。
ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。
ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

2020年11月に「思春期の皮膚トラブル研修会」で大仁田亜紀先生によるオンラインセミナーを受けて、ニキビに対する原因と対処方法を教えて頂きました。

〈対処方法〉

①スキンケア、保湿

- ・化粧水や乳液などを適量使用しましょう。
(脂性肌の場合は乾燥しやすい部位を)
- ・ノンコメドジェニックのものを使いましょう。
- ・ハンドプッシュではなく顔に点置きしましょう。
- ・保湿をすればニキビが治ると思われがちですが、そうではないので注意が必要です。



洗顔の正しい仕方を知ることが大切です。
(朝夜の2回がおすすです。)

CHECK!

あなたはちゃんとできていますか？美肌をつくる洗顔法

① まず、水かぬるま湯で顔をすすぎます。

※汚れをうかせ、摩擦をさげるためのステップです。



② ソープを手のひらにとり、水またはぬるま湯を加え、空気を含ませるようにふくらませながら、たっぷりと泡立させてます。

※洗顔ネットなどを使用すると、コシのある弾力泡がより簡単につくれます。



(良い泡の見本)
泡のキメが細かく、弾力がある



(悪い泡の見本)
泡のキメが粗く、弾力がない

③ 泡をクッションにして、泡の弾力で汚れを包み込むように洗います。

※泡が流れてしまうようであれば、泡立ちが足りないということです。
※こじこじするのは厳禁。摩擦で肌を傷つけてしまいます。

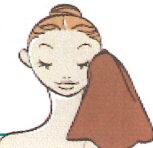


④ 水かぬるま湯でしっかりすすぎます。額の生え際や首筋などもていねいに。

※泡が肌に残っているとかがぶれや肌荒れの原因になります。

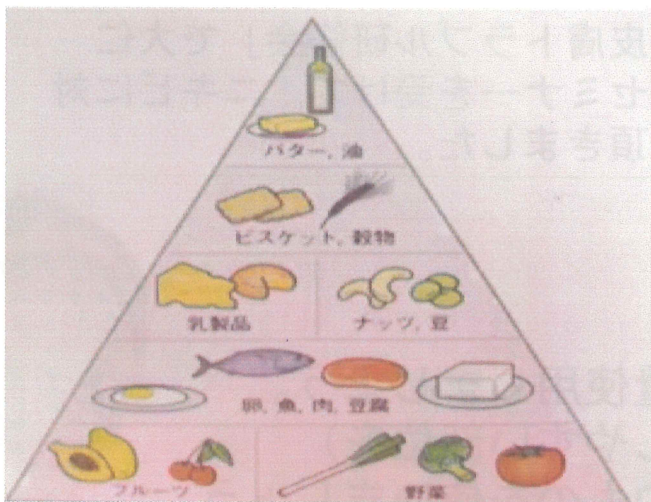


⑤ やわらかな清潔なタオルで、肌を押さえるように拭き取りませず。



〈資料：正しい洗顔のススメDr.ウイラードより〉

②ニキビを治すためには食事を見直す必要があります。



(資料：ニキビコンテストYouTubeより)

ニキビに悪い特定の食べ物はありますが、急激に血糖が上がるお菓子類などの高GI食品、牛乳はニキビが悪化するとされています。
※チーズ、ヨーグルトは悪化させる可能性は高くない。

最後に、**早めに皮膚科に行き治療する**ことが必要と教えて頂きました

③ニキビとマスクの関係

新型コロナウイルスの影響でマスクをつける人が増えたためニキビなどの肌荒れをする人が増えています。

ウイルス感染予防とニキビのケアの両方を維持するために、いくつかのポイントを紹介します！

ポイント①自分に合ったサイズのマスクを選ぶ

マスクは小さいサイズをつかうと圧迫して摩擦の原因になるので注意が必要です

ポイント②マスクは清潔なものを使う

マスクは一日に一回は変えるようにしましょう

ポイント③スキンケアをしっかりとる

マスク着用中は蒸れて肌が潤っていると感じるかもしれませんが、マスクを外すと水分が一気に蒸発して、逆に肌が蒸発してしまうこともあるので保湿をしっかりとしましょう

ニキビクイズ

Q 皮膚科の先生に相談したほうがいいのは、どの種類のニキビ？

1. コメド(面ぼう) 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

答え【全て(1.2.3)】「1.コメド(面ぼう)」の段階で治療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕(あと)もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕(あと)を残さないために、「ニキビかも・・・」と気づいたら、早めに皮膚科で相談を！

Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？

Yes / No

答え【No】洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数を増やしても、ニキビが治るというわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？

Yes / No

答え【No】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(あと)が残ってしまう可能性があるため、NG！

Q ニキビ用の化粧品を使っていれば、ニキビは治る？

Yes / No

答え【No】ニキビを悪くさせない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るというわけではありません。ニキビ治療をしているときは、低刺激、ノンcomedジェニックテスト済み、かつ保湿性のあるスキンケア化粧品を使うことで、ニキビ治療薬による皮膚への刺激をやわらげ、効果を高めながら治療を円滑に進めることが期待できるとされています