

保健だより No.8

令和3年12月9日

竜神中
保健室



昔 「ニキビがひどくなったら皮膚科へ！」

今 「ニキビができたなら早期に皮膚科へ！」

ニキビについて、困っていませんか？今回の保健だよりでは、ニキビについて一緒に学んでいきましょう！

全部ニキビです。皮膚の中で何が起きているのでしょうか？



マイクロコメド

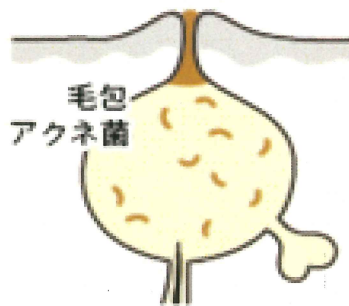


毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始める。この段階では目に見えない。

治療開始の
タイミングは
コメドの段階
が Best !



コメド

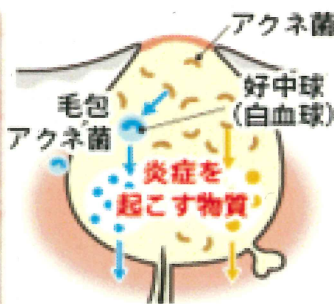


毛穴がつまり、中で皮脂がたまる。触るとざらざらする。

炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。



赤ニキビ

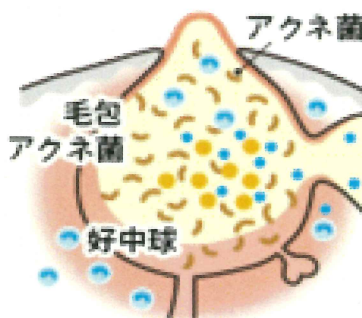


毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす。

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。



化膿したニキビ



炎症が広がる。膿(うみ)がたまって黄色く見える。





先生たちにも こんな時代があった・・・

中学生から高校生にかけて、ニキビとかなり戦いました。特に、Tゾーンにニキビがたくさんできていて、自分でつぶしたらめっちゃくちゃひどくなって、大慌てしたこともあります。

評判がいいという噂を聞いたので、親に頼んで遠くの皮膚科まで連れて行ってもらったりもしました。ニキビを治すのに必死でした！

洗顔しすぎても、洗顔が足りなくてもニキビがひどくなって、コントロールが本当に難しかったです。



2年学年主任：山本先生

中学生のころ、あごから頬にかけてニキビができ、まるで口ひげみたいになって、かなり悩んだ時期がありました。

心配した親が、薬を用意してくれたりしました。

10代はホルモンの影響で、ニキビができやすくなるようです。

今は、つるつるの肌になりました！



校長先生

友達が、すごくニキビに悩んでいました。一緒にドラッグストアに行って、**ニキビのケア用品**を見たりしていました。その子は、皮膚科にも長い間通っていました。簡単に治らないから、悩みますよね。



3年副担任：安藤先生

思春期は、皮脂がたくさん分泌されるんだ。肌を保護する役目の皮脂だけど、多すぎるとニキビの原因になってしまう。

洗顔料を使った洗顔で、皮脂の量をちょうどよくすることが大切。**朝と夜、1日2回の泡洗顔**がおすすめだよ！



スキンケアに使うものは「**ノンcomedogenic**」表示のあるものを選ぶといいよ。ニキビができにくいことをテストで確認している製品なんだ。パッケージをよく見てみよう。

<保護者の皆様へ>

親世代が思っている以上に、ニキビに悩む中高生は多いと言われています。お子さんは、ニキビに悩んでいないでしょうか。

ニキビの治療方法は、2008年を境に劇的に変化しました。毛穴のつまりを改善する治療薬が承認されたからです。これにより、ニキビの最初の症状である「コメド」の治療が可能になり、「ニキビができたなら早期に皮膚科へ！」という考え方に変わりました。ニキビの治療は、長期の通院（最低でも3ヶ月は必要）になることもありますが、根気よく治療を続けることで、ニキビのない肌になります。



ニキビは、アトピー性皮膚炎などと同様に皮膚の病気ですので、中学生の間なら、子ども医療費助成制度を使って治療することもできます。「ニキビができてしまった！」という場合は、通院のご検討をいただけたらと思います。

いきなり皮膚科へ受診するのはちょっと・・・という場合は、ぜひ保健室に相談に来てください。いつでも、お待ちしております。