

# のびのび

## ニキビの予防について

一緒に考えよう!思春期ニキビ、先生ができること 中村雅世 講演資料より

### 1 ニキビとは

ちゅうがくせい こうこうせいこら かお むね せなか  
中学生、高校生頃に顔や胸、背中にできる発疹です。

70~80%の思春期にできやすいです。



### 2 ニキビができる原因


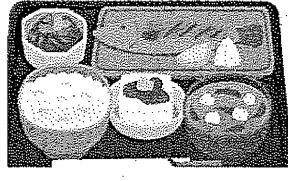
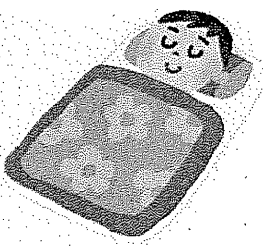
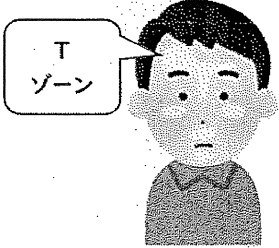
けあな だんせい えいきょう ひ しぶんびつ そうか  
毛穴のつまり、男性ホルモンの影響、皮脂分泌の増加など

ふきそく せいかつ すいみんぶそく べんぴ ふてきせつ  
不規則な生活、睡眠不足、便秘、不適切なスキンケア、過度のストレスなど

じょし だんし  
女子より男子にニキビが多い傾向にあります。



### 3 ニキビが悪化しないように気をつけること

①洗顔 せんがん	②食事 しょくじ	③睡眠 すいみん	④その他 た
<p>1日2回ぬるま湯で、顔全体を洗う。 洗顔料を使って、泡を立てて額から鼻にかけてのTゾーンを中心に優しく洗う。 生え際など、洗い残しがないようにすすぐ。 タオルで軽く押さえるように水分をふきとる。場合により、化粧水をつける。</p> 	<p>砂糖や油の多い食事のとり過ぎに注意(お菓子、ジュース)。 野菜をたくさんとってバランスのよい食事をする。</p>  	<p>寝不足にならないように夜10時~朝6時など8時間ぐらの睡眠をとる。</p>  <p>Tゾーン</p> 	<p>ニキビを触らない(手のバイキンなどがついて悪化しやすい)</p>  <p>髪やマスクがなるべく顔につかないようにする。</p> 

### 4 皮膚科での治療について

ニキビがたくさんできた、赤くなる、痛みがある、気になる場合は皮膚科を受診してみましょう。

軟膏や内服薬の処方によって、きれいに治る場合があるようです。