

ほけんだより 12月

No.8 2023年12月1日 奈良大学附属高等学校 保健室

ニキビについて
いっしょに
学ぼう！

気づいたらニキビができています！？… そんな経験はありませんか？

顔にニキビができてやすくなったけど、どうしてだろう…と思ったことはありませんか？
実はみなさんの年齢になると、皮膚を保護するあぶら分(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせ、ニキビができてやすくなります。
ニキビは日本人の95%が経験する疾患です！みなさんがニキビを正しく理解できるように解説していきます。

保健室に来た人に、ニキビができた時はどんな気持ちになるか、インタビューしてみました



ハリネズミ教頭

う〜わ 最悪

ニキビができたことがないです

死にたくなる…

嫌な気持ちになる

ニキビあとの肌が汚いなあ〜と思う

気にしません！

絶望… 学校休みたくなる

ヤバイ！ 大慌てる

气い悪い！

ダル〜！ 暮えるし、落ち込む

これまでニキビができたことがない人や気にしない人もいましたが、大半がネガティブな気持ちになっていました。中には「死にたくなる」「学校を休みたい」と思う人もいました。たかがニキビ…ではなく、心にも影響を及ぼすことがわかりました。

ニキビで悩んだときは・・・

- 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。
- 保健室に来た人にインタビューをした時、ニキビを治療していない人が多かったです。また、自己流の方法で対処している人がほとんどでした。
- ニキビは、洗顔や保湿で治りません。
- 皮膚科を受診して、正しい診断と治療を受けましょう。
- 一人で悩まずに、家族や皮膚科の先生に相談してください。もちろん保健室でも相談にのります。

ニキビの原因と種類を知ろう

10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。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。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。また、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。

マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	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、悪化するとニキビ痕(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。

痛みがある時は冷やしたり、保護したりするといいですよ！

ニキビQUIZ -何問正解できるかな？-

Q1 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てくなくなり、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！

Q2 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。

Q3 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)が残ってしまったりする可能性があるため、NG！

Q4 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comedogenic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。

パッケージの成分を確認しよう！

