

# 保健だより ニキビを知る号



大津中学校保健室  
文責:森  
2023.12.1



ニキビに詳しい  
ハリネズミ教頭



ニキビに悩む生徒

最近、顔にポツポツ赤いできものが…  
これって、ニキビ?! どうしたらいいの?!

みんなの年齢になると皮脂の分泌が多くなるから、ニキビができやすくなるんだよ。正しく対処をするために、まずは私とニキビの原因と種類について学ぼう!

## 中高生はニキビができやすい

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。

## ニキビの原因と種類を知ろう

マイクロコメド 微小面皰	コメド 面皰	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(うみ)がたまって 黄色く見える



ニキビに悩む生徒

なるほど、ニキビにも種類があるんだ。でも、私たちはニキビができたならどうしたらいいの?

ニキビは「尋常性ざ瘡」という「皮膚の病気」なんだ。痕(あと)を残さず治すために、はやめに皮膚科を受診することをおすすめするよ。



ハリネズミ教頭



ニキビに悩む生徒

病院かあ。自分たちじゃ、ちょっと分からないかも…。

1人で悩まずに、家族や保健室の先生に相談することが大切だよ!



ハリネズミ教頭

ニキビは皮膚の病気です。コメド(※上表)の状態になったら皮膚科を受診しましょう。

# おしえて! / ニキビの Q&A



??

## Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい?

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?

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?

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。

## 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(面皰) 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

答え【全て(1,2,3)】「1.コメド(面皰)」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!

肌のために、  
私たちにできることって…?

### 髪の毛の位置



髪が触れると悪化の原因に。髪をまとめる等、工夫してみましょう。

睡眠不足はホルモン分泌に作用し、肌荒れしやすくなります。

### 質の良い睡眠



先生も実践しています!

運動をしっかりして、代謝から整えています。運動することで睡眠も◎



2・3年社会科担当

### 先生に聞きました!



1・2年社会科担当

キウイが好きでよく食べます。キウイに含まれるビタミンCは、肌を整えてくれますよ。

### 保湿

保湿によって、肌のバリア機能が高まります。

ビタミンたっぷりの緑黄色野菜がおすすめ。



緑黄色野菜