



ニキビを一緒に治そう!!

ほけんだよ11月

神奈川県立 生田高等学校 / 令和2年11月9日 発行

正しいニキビケアをしよう!!



自己流ケアを見直そう!!

ニキビに悩んでいませんか?

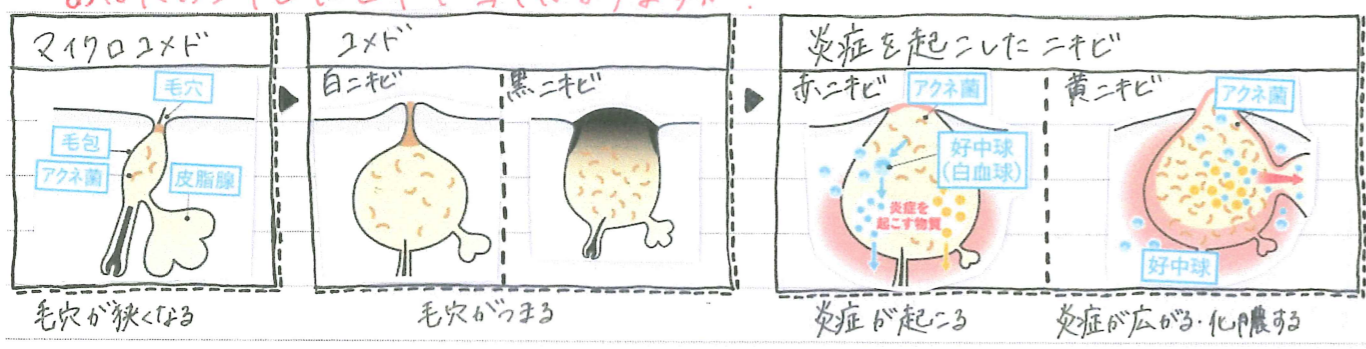
2018年 マルホ株式会社の調査では、全国でニキビに悩んでいる(いた)と回答した人は9割以上いたことがわかりました。多くの方がニキビに悩んでいる一方で、皮膚科などの専門医の治療意識はまだ低いこともわかりました。

そこでこのほけんだよでニキビについての正しい知識を身につけて対処していきましょう!

☆ニキビの原因と種類

思春期に性ホルモンの影響で皮脂腺が発達し、皮脂が多すぎたり、毛穴の出口がつまりやすくなることで、毛穴の外に皮脂が排出されずたまってしまふことからニキビは始まります。その内側でアクネ菌が増殖してニキビの炎症を引き起こします。

あなたのニキビはどこに当てはまりますか?



コメドってなんだろう?
コメドとはニキビのはじまりである毛穴がつまりた状態のこと。(コメド=面皰)
「白ニキビ」や「黒ニキビ」と呼ばれることも。触ると肌がざらざらしている感じがする。
『小さくて目立たない...』とコメドを放っておくと、炎症を起こした「赤ニキビ」化膿した「黄ニキビ」へと悪化してしまふ。

元に戻るのが難しいニキビ痕(あと)
ニキビの炎症がひどくなると、つまりのりり自分ですぶれたりすると毛穴のまわりの組織も壊されニキビ痕として残ることがある。クレーターやケロイドなど状態はいろいろ。共通していることは、肌を元の状態に戻るのは難しいということ。時間もお金もかかるうえ、100%満足できる結果は期待できない...

最近ではコメドを治す薬が使えるようになりコメド治療ができるようになりました。コメドの段階での処置が大事!



ニキビだと思っても他の毛穴の病気だったというケースもあります。自己判断しないでぜひ皮膚科に相談しましょう!

* クレーターとは 肌がへこみ、ぼこぼこになった状態
ケロイドとは 傷ついた部分が盛り上がった状態

保健委員会 11R 12R 生徒氏名

☆洗顔方法を確認しよう

これはNG! 洗いすぎ & ゴシゴシ洗顔

ニキビケアの基本は、肌を清潔に保つこと。でも1日に何度も洗顔したり、力強くゴシゴシ洗ったりすると、肌を傷つけて必要な水分や脂分まで奪われてしまいます。

これがOK! たっぷりの泡でやさしく包み込むように洗顔しよう

洗顔は1日2回が基本です。たっぷりの泡で顔全体を包み込むようにやさしく丁寧に洗います。洗顔料を残さないよう水かぬるま湯でしっかりすすぎます。髪の生え際やフェイスラインもよく洗い流します。清潔なやわらかいタオルで軽く押さえて水分を拭き取ります。

☆生活習慣を見直そう

食事 スイーツやお菓子だけで済ませる食事は絶対NG!! 健康な肌に必要なビタミンがたっぷりの緑黄色野菜などは積極的にとりましょう。1日3食規則正しい食生活を。

睡眠 睡眠不足や不規則な睡眠はニキビの天敵。ホルモンバランスが乱れ、皮脂の分泌が促され、ニキビの悪化につながります。

髪形や服装にも注意

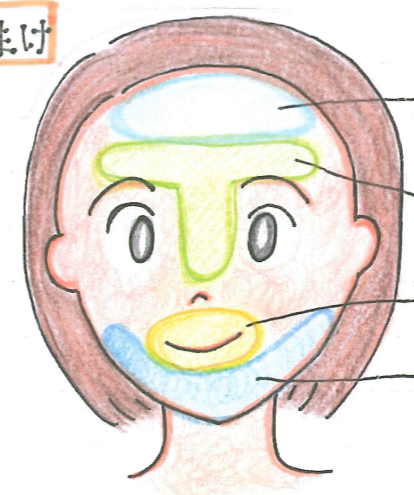


マスクでニキビを悪化させないために

ウイルス感染予防のため毎日つけてはならないですね。マスクの摩擦やマスクの下が蒸れて細菌が繁殖しやすくなり、ニキビの悪化を招くおそれがあります。感染予防とニキビケアの両立をするためには

- ① 自分に合ったサイズをつける! 小さすぎも摩擦の原因に
- ② 清潔を保つ! 1日1枚交換しよう
- ③ 保湿をしっかり! 肌のバリア機能を高めよう

おまけ



場所によって原因が違う!?

- おでこ... シャンプーのすすぎ残しや下ろした前髪が刺激になってニキビを悪化させやすくなる
- Tゾーン... 皮脂がもっとも多いため 過剰な皮脂が毛穴をふさいでしまう
- 口まわり... 食べ物の付着など汚れやすいため 食事のあとは拭き取るようにしよう
- あご... 洗顔のときのすすぎ残しや、ホルモンバランスの乱れ、婦人科系疾患の場合も...

まずは皮膚科に相談しよう!!

