

ほけんだより

胎内市立中条中学校 保健室
R2. 11. 24 NO. 15

思春期ニキビに悩んでいませんか？



少し過ぎてしまいましたが、**11月12日はいい皮膚の日**でした。これは、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるため、日本臨床皮膚科医会によって1989年に制定されたものです。

保健室で受ける相談の中でも、『皮膚トラブル』に関するものは毎年かなり多いです。その中でも**ニキビ**は思春期の皆さんが抱える**皮膚トラブルの第1位**。みんな結構悩んでいます…。

一緒に知ろう!! 中高生のニキビ

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？

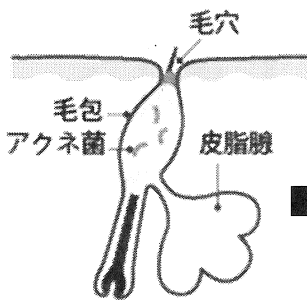
最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか？
実は中高生の皆さんの年齢になると、**皮膚を保護するあぶら分(皮脂)の分泌が盛んになり、毛穴をつまらせニキビができやすくなります。**

まずは、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、毛穴の出口がつ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。

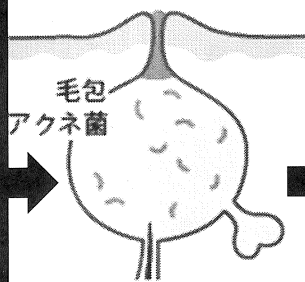
ニキビができる仕組み

マイクロコメド 微小面皰



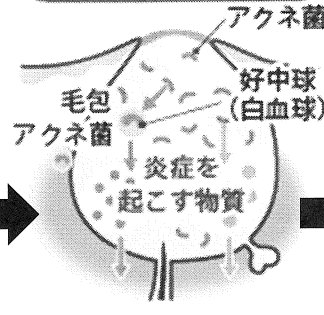
毛穴が狭くなり、
皮脂がたまり始める
この段階では目に見えない

コメド 面皰



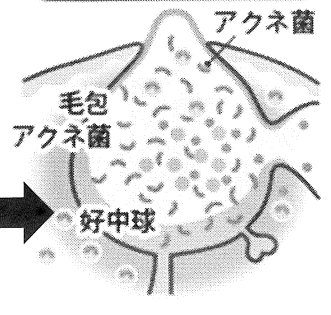
毛穴がつまり、
中で皮脂がたまる
触るとざらざらする

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

かろう 化膿したニキビ



炎症が広がる
膿がたまって
黄色く見える

この段階は**病院**で治療することができます。早めの治療が効果的！

正しい方法でニキビケア！！

まず触らない。気になるけれど、そっとしてあげて。

ニキビを刺激する行為は悪化の原因になります。気になって触ったり、潰したくなったりするけれど、ガマンガマン！なるべく触らずにそっとしておきましょう。額にかかる前髪やおづえなども、ニキビの原因になることがあるので要注意です。

洗顔は1日2回まで！しっかり泡立ててやさしく洗おう！

肌の汚れや活発に分泌される皮脂を取りのぞくために、**洗顔は重要**です。しかし、**1日に何度も洗ったり、ゴシゴシ擦ったりするのはNG**！洗顔のしすぎは**ニキビを刺激し、肌のバリア機能を壊す**ことにつながるので、逆効果です。洗った後は**化粧水で保湿**をしましょう。

しっかり睡眠！ストレスの少ない生活を！！

睡眠不足で**ニキビが悪化**！テスト勉強で**ニキビが増えた**！そんな経験ありませんか？睡眠不足やストレスの多い生活を送ると、**肌の免疫力を低下させ、皮脂の分泌を促進**するため、**ニキビが悪化**しやすくなります。**しっかり睡眠を取る、3色バランスの良い食事を取る…毎日の規則正しい生活習慣がニキビ予防に繋がります！**

番外編 × マスクとニキビの関係

新型コロナウイルス感染症予防のためにマスクを着用する毎日ですが、実は、マスクがニキビに当たって擦れてしまったり、マスクの中が蒸れて細菌が繁殖しやすかったりするなど、**ニキビが悪化する恐れ**があります。

顔に合ったサイズ・肌に優しい素材・清潔なもの
を選ぶようにして、帰宅後は丁寧に**保湿**をしてあげましょう。

