

第2弾

「ニキビ特集」

R 4.12月発行

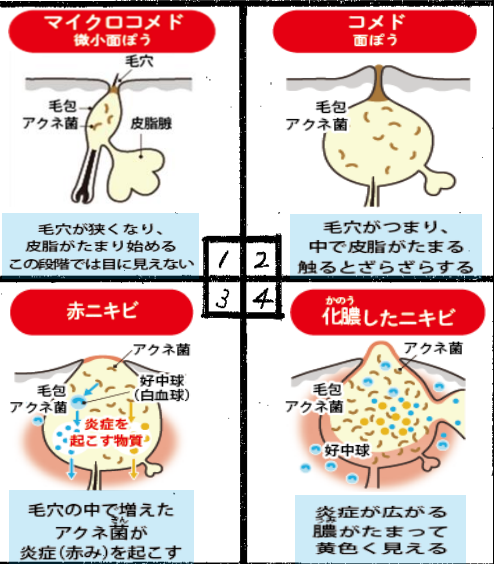
昨年度、好評だった「ニキビ対策」号の第2弾です。
 全校調査で66%の旭野生が悩んだことがあると答えた
 ニキビについて、予防と発症後の対策を深掘りしていきます。

～保健委員からの意見・ニキビ特集にあたって～

- 乾燥肌だからニキビがでやすい。保湿剤など色々試している。
- どの部活動(運動部ではない)でも、登下校では紫外線を浴びて日焼けする。肌ダメージ大?
- ニキビ跡が残らない治療法が知りたい。
- 気をつけていてもニキビが悪化。マスクも関係ありそう。
- ニキビは男女共に悩むもの。みんなきれいな肌になりたい!



ニキビのできる仕組み



- 皮脂が多すぎたり毛穴が詰まることで、皮脂が外に出られず、溜まってしまう。
- コメドの内部はニキビの原因菌であるアクネ菌の発達に適しているため、増殖が進む。

※ニキビの赤ちゃんコメド



ニキビの始まりである毛穴のつまり状態のこと。触るとさざざらしている。放っておくと、炎症を起こしたの③④へと悪化。ニキビ跡になってしまうこと。

現在はコメドの段階から治療中!

? ニキビクイズ

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 [[5/21]2割]2割

「1. コメド(面皰)」の段階で治療を始めると、目立つ赤ニキビが少なくなり、ニキビ跡もすくなく残っています。でも赤く化膿しているままではありません。なるべく跡を残さないために「ニキビかも」と気づいたら、早めに皮膚科で相談!



Q ニキビがあるとき、洗顔回数が多いほうがいい?

Yes/No

洗顔は余分の皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数増やしてもニキビが治るわけではありません。洗顔料も使うと洗顔は、朝晩の2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後にニキビをぶさすように注意して、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗います。強くこするとニキビはなかなかかえって炎症を起こし悪化させる場合があります。洗顔料は必ず洗い流す。

Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい?

Yes/No



自分でつぶしてしまうと、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、跡が残ってしまう可能性があるとのことNG。

Q ニキビ用の化粧品を使えば、ニキビは治る?

Yes/No

ニキビを悪化させない、成分も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、ノンコメドジェネラート剤、かつ保湿性の高いスキンケア化粧品を併用して「ニキビ治療薬」にある皮膚への刺激をやめたり、効果を高めながら治療も円滑に進めることが期待できるといわれています。



マスクの選び方・使い方

感染予防はウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐため、マスクと「鼻」「ほほ」「あご」のすき間をなるべく無くすることが重要です。ただ、逆にマスクが押し当たることで、肌を圧迫して摩擦の原因になってしまいます。自分にぴったり合ったサイズのマスクを選びましょう。また、ニキビ対策を考えると、摩擦を減らすことで細菌の繁殖や毛穴のつまりを防いだりするために、なるべく肌当たりの軟らかいもの、通気性の良いものを選ぶと良いですよ。



昨年度の保健だより「ニキビ対策」が気になる人は、右のQRコードからチェック。昨年度の保健だよりコンテンツHPから閲覧可能。保健室前にも同じものが掲示されています。



保健委員が / ニキビケアのために /

洗顔にチャレンジしました!

① 泡立てる



泡立てネットを初めて使いました。意外と難しい...

女子保健委員に手伝ってもらいました。



ポンプで泡が出るタイプのものは、朝忙しい高校生におすすめ。泡立てネットは、ポンプタイプよりもきめ細かい泡が作れるので時間がある夜の洗顔にぜひ!

② 洗う



おでこ、鼻、あごは皮脂が多く、Tゾーンと呼ばれる。ここを中心に泡でやさしく洗う。

③ すすぐ



水またはぬるま湯ですすぐ。髪の毛の生え際・耳の辺りまで洗顔料を残さないように。

④ ふく



きれいなタオルで軽く押さえるようにふく。

洗顔のポイントは4つ!

- 朝晩の1日に2回。 洗うすぎもよくない!
- ゴシゴシこするのはNG.
- 刺激の少ない洗顔料を使う。
- ノンcomedogenicと書いてある洗顔料を使う。
* ノンcomedogenic ... 「ニキビができていくことを確認している」という意味。

皮膚科でできる新しいニキビ治療

comedogenic治療薬は皮膚科で処方される塗り薬で、医療保険が適用されます。毛穴のつまりを改善する作用があり、中には殺菌作用を併せ持つものもあります。3ヵ月以上を目安に使い続けることで、ニキビのできにくい綺麗な肌を目指せます。comedogenic治療薬は、使い始めに皮むけや乾燥などの刺激症状が現れることがあります。多くの場合、徐々に収まります。しっかりと対策すれば最小限に抑えることができますので、医師の指示に従って使用しましょう。

名古屋市 在住の
尾張旭市 高校生は...

医療費が無料!
(保険診療分)

皮膚科へ行きやすいね!



治療を経験した旭野生のコメント



大きなニキビがあったけど、塗り薬で治ってきた! 今はcomedogenic治療中です。



comedogenic治療薬は皮フが乾燥しがち。合わせて保湿もするとよい!



薬を塗り忘れると元の状態に戻ってしまいます... 継続が大切!

今回の担当

<調査・実践・考察担当>
NAME [redacted]
部活: 陸上部



ニキビは潰さないのが癖!

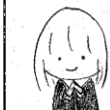
<調査・実践・考察担当>
NAME [redacted]
部活: バドミントン部
8年間or18歳
朝の洗顔は大事!!



<レイアウト・紙面作成担当>
NAME [redacted]
部活: 卓球部
テスト前にニキビができてくる原因はおそらく睡眠不足とストレス...



<レイアウト・紙面作成担当>
NAME [redacted]
部活: 軽音楽部
ニキビ勉強
エジプトの美しい女王クレオパトラのニキビに悩まされた。
サリシール(処方の)が効果的!



もっとニキビに関する情報が知りたい人は、「ニキビを一緒に治そうProject」の公式HPをチェック! →



保健だよりの感想を募集します!
「こんなテーマを取り上げてほしい」
「こんなふうにしたらもっと面白いのでは?」
という意見も大歓迎★
生徒・保護者のみなさん、先生方、
グーグルフォームでのコメントをぜひ、
よろしくお願いします!