

保健だより

2022年12月9日
川崎市立高津中学校
保健室

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。そこで、このほけんだよりでは、ニキビについて解説していきます。



ニキビの原因と種類を知ろう ～ニキビができる原因は?～



マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	かゆい 化膿したニキビ
<p>毛穴 毛包 アクネ菌 皮脂腺</p>	<p>毛穴 毛包 アクネ菌</p>	<p>アクネ菌 好中球 (白血球) 毛包 アクネ菌 炎症を 起こす物質</p>	<p>アクネ菌 好中球 毛包 アクネ菌</p>
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

- ①コメドの段階で治療するのがおすすめです。
- ②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。
- ③ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。
- ④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。

ニキビを悪化させない マスクの選び方・使い方は?

にきびを
悪化させない
ためには?

長引くマスク生活で、マスク下に
ニキビができる人が急増!
マスクによって肌が擦れたり、蒸
れてアクネ菌が増殖したりとい
った原因があげられます。



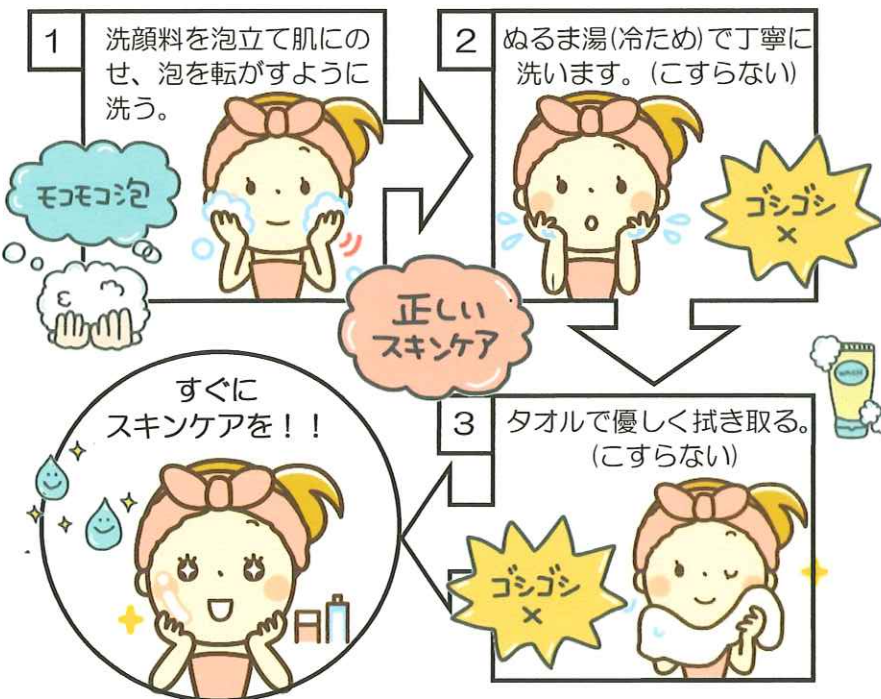
①「サイズ」
感染予防はウイルスを含んだ飛沫の侵入を防ぐため、マスクと「鼻」「ほほ」「あご」のすき間をなるべく無くすることが重要です。ただ、逆にマスクが小さすぎるのもNG。肌を圧迫して摩擦の原因になってしまいます。自分にぴったり合ったサイズのマスクを選びましょう。
また、ニキビ対策を考えれば、摩擦を減らしたり細菌の繁殖や毛穴の詰まりを防いだりするために、なるべく肌当たりの軟らかいもの、通気性の良いものを選びと良いですよ。

②「清潔」
マスクを交換する頻度は、1日1枚で問題ありません。ただ、よく会話をした日とそうでない日では、マスクの下の清潔レベルも違いますよね。マスクが湿ってきたり、マスクからニオイを感じたりすることがあれば交換をおすすめします。マスクが不足しているときは、ガーゼなどを肌に乗せてからマスクを着用し、着用後はガーゼを交換すると良いですね。

ニキビを作らないためのポイントは?

・間違ったスキンケアをしていませんか?

間違ったスキンケアも、ニキビを始めとする肌トラブルの原因になります。余分な皮脂や汚れが毛穴に残ったままになると、毛穴を詰まらせ、ニキビの原因になります。一方で、汚れを落とすために洗いすぎて、必要な皮脂まで取り去ってしまうのもNGです。



ニキビクイズ

1. コメド(面ぼう)
 2. 赤ニキビ
 3. 化膿したニキビ
- 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?
Yes/No
- Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい?
Yes/No
- 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
- Q ニキビ用の化粧品を使っていれば、ニキビは治る?
Yes/No
- Q ニキビができた場合、保湿と乾燥どっちが正しい?
保湿/乾燥

答え【全て(1.2.3)】【No】【No】【No】【保湿】

ニキビで悩んだら・・・



一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう!

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。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。