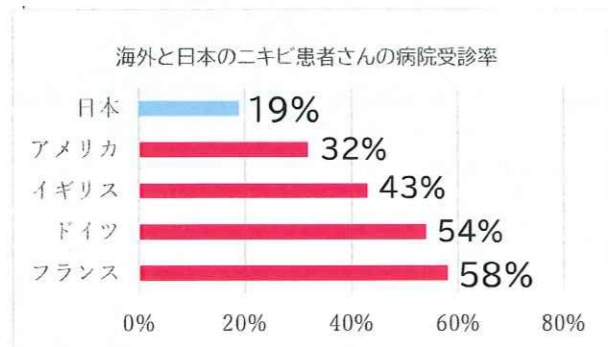


ニキビは「皮膚の病気」です。

一緒に美肌計画始めてみませんか??



ドイツやフランスではニキビ患者の約半数以上が病院を受診しています。しかし、日本はたったの...

19%



海外: Kantar Health Acne Sufferers Flow by Galderma Corporate 2012
日本: Internet research by Dentsuresearch Nov. 2011

ニキビ治療薬の最新情報

2008年まで、日本でのニキビ治療は外用抗菌薬や内服薬での治療のみであったが諸外国に11年の遅れをとり、ようやく「アダパレン製剤」という炎症起こす前のニキビに特化した薬が承認され、ニキビ治療薬の改革が始まりました。その後、「過酸化ベンゾイル製剤」も承認され、個々のニキビの悩みに合わせたニキビ治療が日本でも可能となりました!

皮膚科でのニキビ治療は、症状に合わせて長期的な治療計画を立てたうえでおこなわれます。また、ニキビのできにくい“つるつとした肌”をめざすには、3か月の通院は必要と考えてください。一度自分のニキビの状態を皮膚科へ相談してみると良いですよ。

従来までは...



炎症を起こした
ニキビのみの治療

赤ニキビ

赤ニキビは、コメドが悪化し、炎症が起きた状態。毛包(もうほう)では、増殖したアクネ菌が盛んに活動しています。炎症を引き起こすさまざまな物質が、このときにつくられてしまいます。

黄ニキビ

黄ニキビは、赤ニキビがさらに悪化し、炎症が激しくなった状態。てっぺんに黄色い膿(うみ)が見えるため、黄ニキビといわれたりします。さらに、重症化すると、ニキビ痕(あと)ができてしまうおそれがあります。

現在の皮膚科では...



炎症を起こす
前段階からのニキビ
への治療も可能に!

炎症を起こしたニキビに加え...

マイクロコメド(微小面ぼう)

目に見えない段階。毛穴の出口が狭くなり、皮脂がつまり始めている状態です。ニキビ治療薬としては主に「アダパレン製剤」が選択されます。

白ニキビ

白ニキビは、皮脂が毛穴につまった状態。ポツとした小さな白い点に見えますが、見逃してしまう場合も。皮膚の内側では、毛包(もうほう)が広がるとともに、アクネ菌が増え始めます。

黒ニキビ

黒ニキビは、白ニキビの毛穴が開き、メラニン色素や酸化された皮脂などによって黒く見える状態。シミや小さなホクロのように見えたり、不潔な印象を与えたりするため気になる人も多しはず。

コメド

引用文献: マルホ株式会社「ニキビ一緒に治そう Project」<https://www.maruho.co.jp/kanja/nikibi/>

HKD 32

hokendayori

あなたの学校生活にほっこりをおとどけ

2022
12

※実は32には深い意味があります。

ある日
鏡を見ると...



思春期の叫び

ショック!

大丈夫。
わたし達に
まかせて。

そのワケは...



我らが(新旧)生徒会長!

答えはコチラ

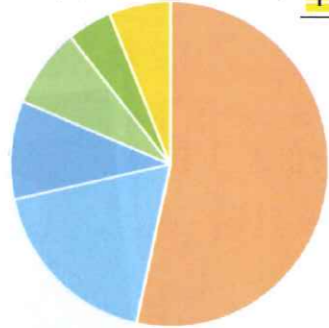


既読 11
16:00

みんなが呼びかけてくれた「ニキビアンケート」の結果が集計できました！

ニキビアンケート

保健委員の呼びかけで高校生を対象にニキビについてアンケートを実施してもらいました。



1位 ニキビができた時の自宅のケアを教えてください！ 53.4%

ニキビができる場所に意味はあるの？ 18.1%

食べ物はニキビに影響するの？ 9.8%

お肌のゴールデンタイムってなに？ 9.0%

運動習慣があるとニキビはできにくい？ 3.5%

その他の選択肢 6.2%

(193名が回答してくれました。ありがとうございます。)

養護教諭



生徒①

私もセルフケアについて知りたかった！
ニキビができれば、気になって触っちゃうんだよね…

16:05

養護教諭



ニキビって気になって触っちゃうよね、でも…
『さわらない』『潰さない』がニキビを治す近道です！

既読 11
16:08

生徒②

えっ!!! ニキビが小さいうちに潰しとくのが正解やと思ってた！

16:12

生徒③

潰したらだめって知ってたけど、勝手に潰れちゃうこともあるよね…
そういう時はどうしたらいいの？

16:14

養護教諭



髪や服がニキビに触れるのはNG！皮膚を刺激しないスタイルを心がけて。
ニキビがある部分に髪がふれないように、ヘアアレンジしたり、自宅ではヘアピンやヘアバンドを使って顔に髪がかからないようにしましょう。
マフラーやマスクを常時着用するのもニキビにとってはよくありません。

既読 11
16:20

生徒④

先生！これでどうですか？☺

16:30



16:30

養護教諭



女子は髪の毛が顔にかからないようしっかり耳にかかっていますね！男子もしっかり前髪がとまっていて、ばっちりです☺次は保健委員長がいろいろ答えてくれますよ！

既読 11
16:40

生徒⑤

コロナ禍でマスクをつける生活が当たり前になって、
ニキビが増えるし肌荒れがひどくなったように感じるよね。

17:00

生徒⑥

確かに！そうかも！🙄

17:02

保健委員長



そうなんです。良い気付きです！
マスクを着用することで、ニキビに摩擦が加わり、悪化するおそれがあります。
また、マスクの下が蒸れて細菌が繁殖しやすくなり、アクネ菌も増殖したり、
毛穴の詰まりを招いたりする可能性もありますね。

既読 11
17:10

生徒⑦

でもマスクはまだ手放せないし、どうしたらいいの？

17:20

保健委員長



マスクが日常的になった今、ウイルスの感染予防とニキビケア、
両方をしっかり両立させることが大切です。

既読 11
17:35

マスク着用時のニキビケア

マスクを着用しているときは、ふだんより丁寧にスキンケアを行いましょう。

まずは十分な保湿。それにより肌のバリア機能が高まり、摩擦による悪影響を減らすことが期待できます。マスク着用中は、蒸れて肌が潤っているように感じるかもしれませんが、それは一時的なもの。マスクを外すと水分が一気に蒸発して、逆に肌は乾きやすくなる場合もあるのでしっかり保湿してくださいね。

また、1日マスクを着用していると、蒸れて細菌が繁殖しやすくなりますから1日2回を目安にしっかり洗顔してください。汗が気になるときはティッシュなどで優しくふき取ると良いですよ。

既読 11
17:35

生徒⑦

『しっかり保湿』と『1日2回洗顔』か。それなら明日からできそう！

17:38

保健委員長



ただ、セルフケアもとっても大事だけど、
くり返すニキビは一度皮膚科で相談してみましよう。

既読 11
17:42

担任の先生

僕も中高生の頃はニキビで悩んでいたけど、皮膚科を受診できるなんて知らなかった！
昔の自分に教えてあげたいな〜。悩んでいる人は是非、皮膚科にいつてみてほしい！

17:45

生徒⑥

でも、皮膚科に行くの緊張するなあ…
病院に行くってどんな治療してくれるの？

17:50

保健委員長



最新の皮膚科治療については次を読んでみてね！

既読 11
17:56