

# ほけんだより ニキビ号

NO.6 令和4年12月

丸岡南中学校 保健室

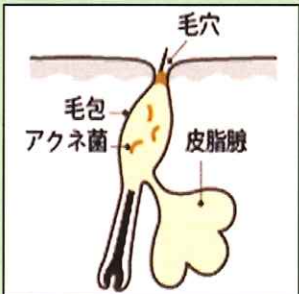
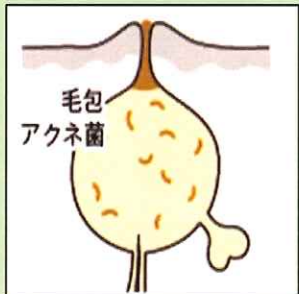

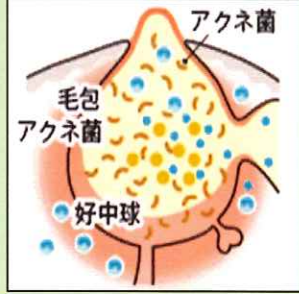
## GoodBye ニキビ

思春期になるとなぜか顔の至る所にプツプツとニキビが出てくることが多いですね。なぜなら、中学生の年齢になると、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てやすくなります。ニキビのことをよく知り、ニキビが出てこない肌を目指しましょう。



### ニキビの原因と種類を知ろう

保健室前掲示板にも同じものが掲示してあります。見てみてください。

マイクロコメド	コメド	赤ニキビ	化膿したニキビ
			
毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始める。この段階では目に目えない。	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。

### 実際の写真で見ると

マイクロコメド	コメド	赤ニキビ	化膿したニキビ
			

治療に行くのはコメドのときがいよいよ♪



### 知っておきたい！マスクとニキビの関係

#### マスクでニキビは悪化する？

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。マスク着用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。

#### 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。



# Help! 教えて! 川崎先生!



丸岡南中学校の学校医、川崎皮膚科の川崎先生  
にニキビに関する疑問に思うことを聞いてみました!!

## Q1 どうして中学生になるとニキビがしやすいのですか?



思春期になると皮脂腺が大きく発達して、皮膚を保護する皮脂をたくさん作るようになります。しかも性ホルモンの影響で分泌はより盛んになり、ニキビができていけます。

ある論文によると、平均の発症年齢は男性13.3歳、女性12.7歳であり、女性がやや早く発症します。10~20代の有病率は中学2、3年生で86.3%、87.3%と大きなピークを迎え、高校3年生で75.2%と小さなピークを迎えます。

## Q2 生理前などによくニキビがしやすいのですが、どうしてですか?

生理前になると卵胞ホルモン(エストロゲン)が減り、黄体ホルモン(プロゲステロン)の方が多くなります。黄体ホルモンは男性ホルモンに似た働きがあるため、皮脂の量が増え顔が脂っぽくなったり、毛穴がつまりやすくなったりしてニキビができてやすくなります。



## Q3 ニキビを作らないためには、洗顔が大切と聞きますが、正しい洗顔の方法を教えてください。



洗顔は朝晩1日2回が基本です。朝は眠っている間にたまった余分な皮脂を落とすため、夜は汗やほこりなどの汚れを落とすために洗顔をします。まず洗顔料をしっかりと泡たて、肌を強くこすらないように優しく洗います。そして洗顔料が残らないように、特に生え際などはよく洗います。

## Q4 ニキビができた時はどうすればいいのですか? 皮膚科に行く方がいいのですか?

治療が遅れたり間違ったケアを続けたりしていると、ニキビが悪化するだけでなく、ニキビ跡が残りやすくなります。

皮膚科の病院や診療所では、医師がひとりひとりの肌の状態を見極めて治療やアドバイスをします。自己流のケアで悪化させてしまう前に、まずは皮膚科で診てもらいましょう。



川崎先生、質問に答えてくださりありがとうございました

ニキビで悩んでいるときは気軽に保健室や皮膚科で相談してみましょう!!

