

ニキビは青春のシンボル?!  
ではない!!!

# ← 肌の病気です。

医学的には尋常性ざ瘡 (じんじょうせぼろ) という病名です。

中学生くらいだと、まだホルモンバランスが不安定です。皮脂腺の働きも不安定です。なので、成長期にホルモン分泌が急増することで肌の皮脂量が過剰に多くなることでニキビができます。

ですから、ホルモンバランスが安定してくると自然と治っていくのが特徴です。

## だ.か.ら

薬局の薬や病院で治す方法があるんです。



## 「ニキビを悪化させないために」



顔をよく洗おうとこすりたり、取れずかしくて潰してしまうことがあるかもしれませんが! これらはニキビ跡の原因になってしまうから絶対にしてはならん。

それでもできて困ったら  
薬局で薬を購入 or 皮膚科へ行く

こちらが  
おすすめ➡

その理由は

今できているニキビの治療には、薬局の薬はききますがこれからできるかもしれないニキビ予防のためには、**皮膚科**がおすすめです。

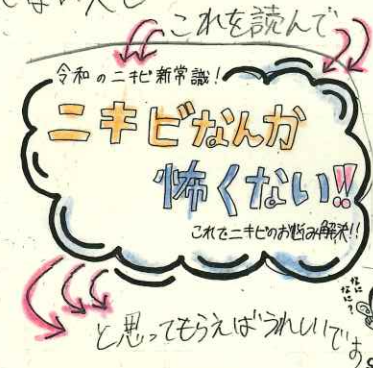


どんな治療をするのかというと

- 生活の確認 → 髪型、すいみん、食事、部活など
- ニキビについての説明 → ホルモンのことなど
- 洗顔のしかた ※ 中ページを参考にしてください。
- 治療 長くかかります。がんばりましょう。
- くすり ぬりくすり、のみくすり、抗菌薬、漢方薬など

~このパンフレットを作って~

今ニキビができている人も、これからニキビができるかもしれない人も



参考にしたもの

- ・マルホ(株)ニキビを知らう
- ・花王 スキンケアリクス
- ・ポーラ ファルマ(株)
- ・イブとイブ女ニキビリクス
- ・持田ハルス(株)
- ・ニキビ肌の正しいスキンケア

にしむらクリニック  
西村香織先生

令和のニキビ新常識!

# ニキビなんか



# 怖くない!!

これでニキビのお悩み解決!!



これを読めば  
ニキビについて知る  
ことができるんじや

知って予防!!!

知って治療!!!

そして毎日の



A7ニ博士

2023年夏

真城中学校 保体委員



# ニキビって何だろう?

皮脂の量が不安定な  
私たちの肌

おとなになり始めたばかりの私たちは  
ホルモンバランスが不安定... そのため  
皮脂腺のはたらきも不安定... 皮脂は、  
皮脂腺でつくられていて、毛穴から外へ出て  
肌を守る皮脂膜となります。

ニキビの段階について  
知ろう!!

## 段階1 微小面皰

この段階では目に見えず、毛穴に  
皮脂がたまり始めた段階です。



## 段階2 白ニキビ

毛穴に皮脂がたまり  
アクネ菌がたまり始める段階です。



## 段階3 黒ニキビ

白ニキビの毛穴が開いて  
黒く見えます。



## 段階4 赤ニキビ

アクネ菌が炎症を引き起こします。



ニキビについて  
知りし、がりの対策  
をしよう!



アクニー博士

# どうしたら予防できる?

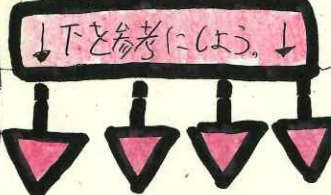
肌の状態は人によちがうので  
「こうすれば」などの断言できるものはない  
ですが共通の予防方法と悪化させない  
方法があります。



アクニー博士

## 洗顔

洗顔方法は、  
1日2回刺激の少ない  
洗顔料をよく泡立て  
やさしく洗いすぎ残し  
のないようにぬるま湯  
でしっかりすすぐことが  
大切です。



## 保湿

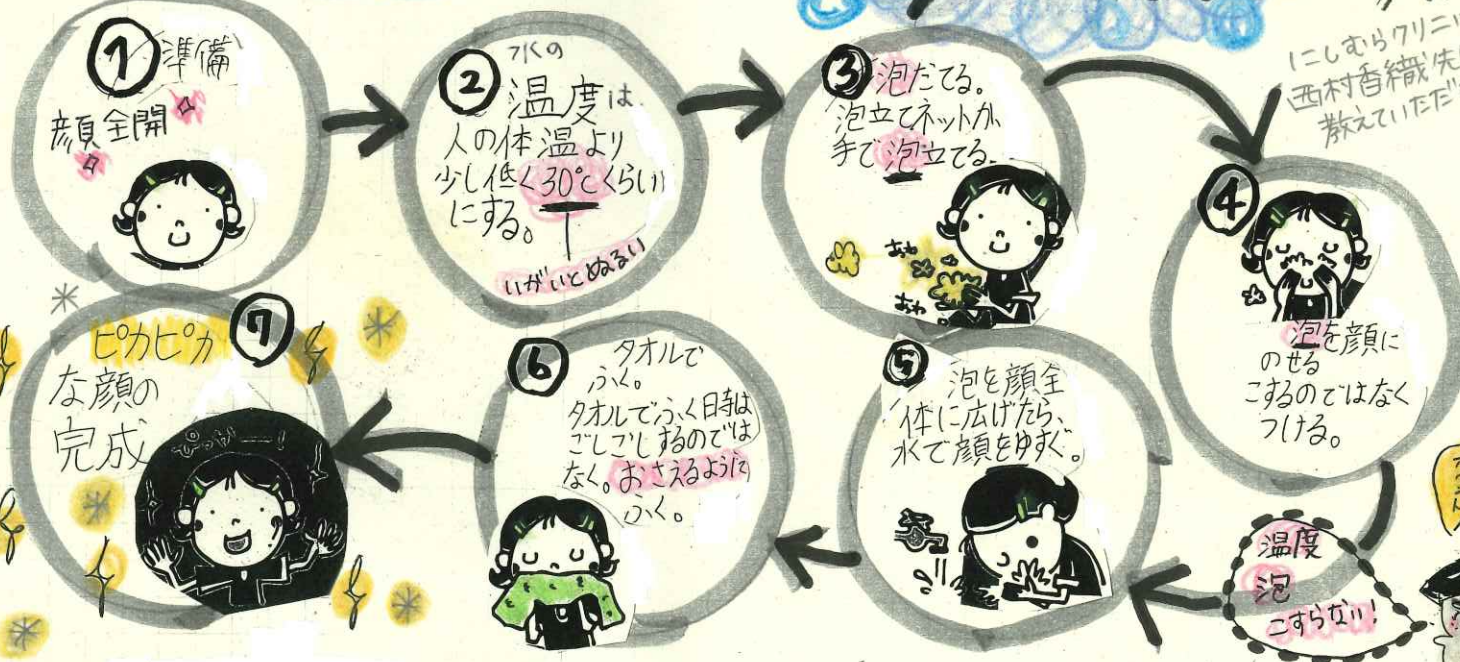
洗顔したあと、  
乾燥しやすい場所に  
適切な保湿を  
心がけることが  
大切です。



## 食事

ニキビをなおすために  
は、朝食をぬいたり  
過度なダイエットで  
栄養が偏ったりする  
のはよくありません。  
栄養バランスのとれた  
食事を1日3回規則  
正にとりましょう。

# にきびの予防 正しい洗顔をしよう!



にしむらクリニック  
西村香織先生に  
教えていただきました。

温度  
泡  
こすらない!



アクニー博士