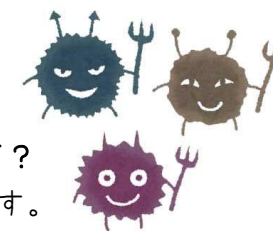


# 保健だより

平成 29 年 9 月 4 日  
豊橋中央高等学校  
保健室

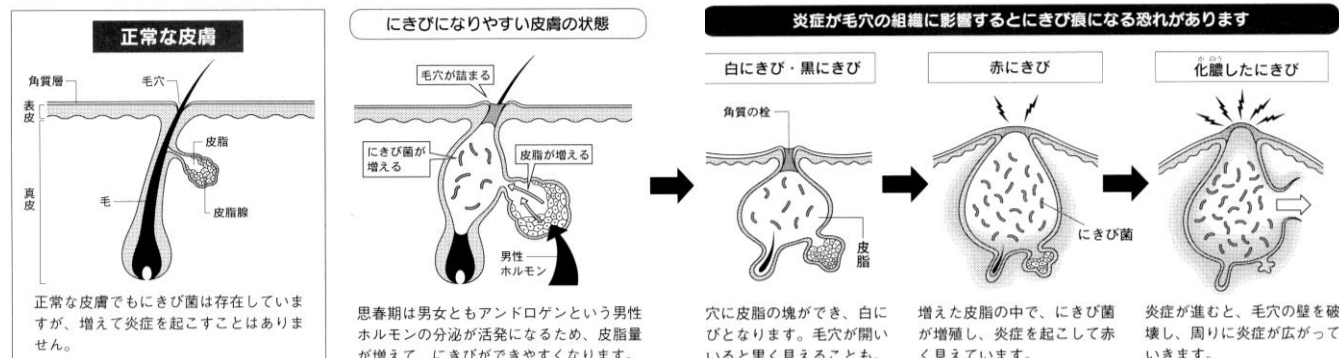


## ニキビについて



### にきび痕を残さないためにはどうすればいい？

にきびは、皮膚の毛穴に詰まることが原因で起こります。にきびの原因となるにきび菌は元々皮脂にすんでいる菌で、空気のない状態を好むため、普段は酸素のない皮脂腺の奥に存在しています。また、皮脂を栄養にして増えます。その為、毛穴の先が角質の栓で閉鎖され、その中に皮脂がたまりとどんどん増えて、毛穴に炎症を起こすのです。



Q 顔だけでなく、背中にもニキビができるのはどうして？  
背中や胸には、顔と同じように皮脂腺がたくさんあるからです。

Q 効果的な洗顔方法は？

1 日に数回、ぬるま湯で石けんを使って、ていねいに洗顔しましょう。  
ニキビには効果的な洗顔が欠かせません。その理由は皮脂をのぞいて、毛穴のとおりをよくするためです。

Q 男と女、どちらがニキビになりやすい？

男性ホルモンは皮脂腺を刺激するので男性の方がニキビがしやすいのです。

Q ニキビは思春期だけのもの？

最近では 20 代、30 代でニキビに悩まされる人が増えています。ニキビは疲れやストレスなどの要因も大きな引き金になります。仕事などの疲れ、悩みが肌の調子まで悪くしていることがあります。また、食生活の乱れや酒、タバコなどもニキビがしやすい環境をつくります。

Q つぶすと早く治るってホント？

治療が行われる場合がありますが、自分でつぶしてはいけません。毛穴の方向にそって、中につまった皮脂を押し出せば早く治すことができます。その際は消毒した器具を使い、毛穴の中を傷つけないように、専門の知識や技術が必要です。自分でむやみにつぶすと皮膚に傷をつけ、雑菌をつけることに。ニキビ痕(あと)を残す原因にもなります。

Q ニキビの「痕(あと)」を残さないためにはどうしたらいい？

自分でつぶしたり、触ったりしないことです。軽い場合は塗り薬を塗り、丁寧な洗顔をして、毛穴を塞ぐようなお化粧をしないことなどを守れば良いのですが、それで良くならないときには医師の治療を受けて下さい。

Q ニキビって病院で診てもらえるの？

診てもらえます。ニキビは尋常性ざ瘡(じんじょうせいざそう)という病気で、保険診療が受けられます。医師の診断により、症状にあった治療が受けられます。

### にきびを悪化させないためのスキンケア

泡でやさしく洗う



朝と夜 1 日 2 回、丁寧に泡で洗いましょう  
ごしごしこすらないように。

にきびをつぶさない  
触れない



触れると刺激になって悪化します。額や顎に髪の毛が触れないように、まとめましょう。

規則正しい生活習慣を  
心がける



十分な睡眠・休養や栄養バランスのよい食事とすることで、ホルモンバランスが安定します。

