

もう一人で悩まない

思春期のニキビ、

アレルギー性皮膚炎、汗

監修:

あたご皮膚科 副院長 江藤 隆史先生
公益財団法人日本学校保健会

アレルギー性皮膚炎
アレルギー性皮膚炎

ニキビ



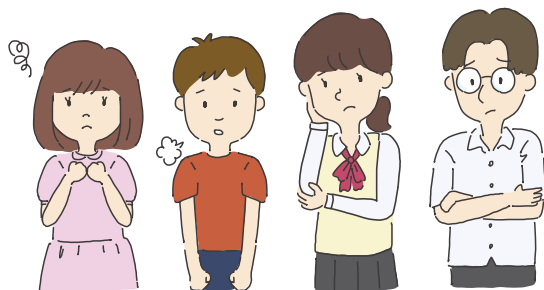
あせ
汗



ニキビやアトピー^{せい ひふえん}性皮膚炎、
多^{あせ}すぎる汗に悩^{なや}んでいませんか？
周^{なや}りに悩んでいるお友だちはいませんか？
これらは皮膚^{ひふ}の病気です。

この冊子^{さっし}は、ニキビなどの皮膚^{ひふ}のトラブルに
悩^{なや}む思春期^{ほごしゃ かたがた}のみなさん、
そしてその保護者^{ほごしゃ}の方々のためのハンドブックです。

肌^{はだ}(皮膚^{ひふ})や汗^{あせ}のことを学んで、
自分の健康について考えてみてください。
ひとり^{なや}で悩まずに、
家族^{ひふか}や皮膚科^{ひふか}の先生に相談してみましょう。



えっ、ニキビって病気なの？

ひふ
ニキビは皮膚の病気です。



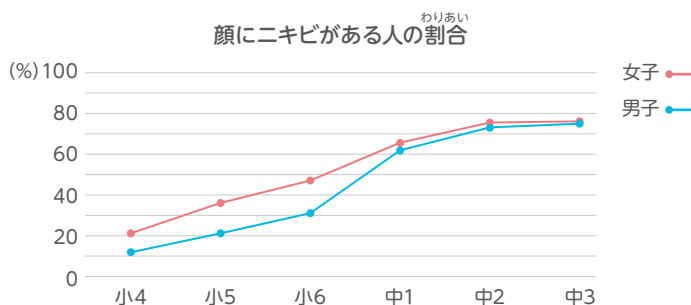
ひし けあな た しょうたい
皮脂が毛穴の外に出られずに溜まった状態



きん かじょう ぞうしよく ひふ えんしょう しょうたい
アクネ菌が過剰に増殖し、皮膚に炎症を起こした状態

写真提供: いちみや皮フ科クリニック 院長 一宮弘子先生

けいけん
小学校高学年から中高生まで、時期は違いますがほとんどの人が経験。



島田 辰彦, 他: 日臨皮会誌. 2021; 38(5): 757-765.より改変

悪化するとニキビあとに!?

ニキビは、10歳ごろからできはじめ、中高校生のころが悪化のピークになります。

ニキビを放っておくと悪化してニキビあとになってしまうかもしれません。ひどくなる前に皮膚科の先生に相談しましょう。



デコボコになったニキビあと

写真提供: 持田皮フ科 院長 持田和伸先生

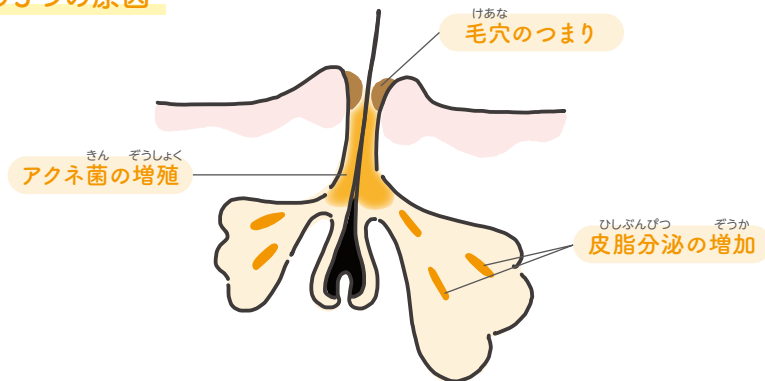
ゼットタイにツメをたてたり、つぶしたりしない!

ニキビを自分でつぶすと、まわりの皮膚を傷つけてしまったり、雑菌が入ってしまうことで、よりひどくなったり、ニキビあとになってしまう可能性があります。

ニキビが気になってもつぶさず、肌を清潔に保ち、お薬をぬるとき以外はさわらないようにしましょう。

ニキビはどうしてできるの？

ニキビの3つの原因



思春期ニキビは、男女ともに成長期をむかえ、性ホルモンの影響で皮脂の分泌が増えたり、毛穴の出口が詰まることで、ニキビの原因である「アクネ菌」が増えてしまうことが原因です。多くは顔にできますが、胸や背中にもできることがあります。

ニキビの種類

マイクロコメド

コメド (白ニキビ・黒ニキビ)

赤ニキビ

黄ニキビ

ニキビあと



写真提供: 持田皮フ科 院長 持田和伸先生

ニキビあとになってしまうと、元通りの肌に治すことが難しくなります。ニキビあとを残さないためにはコメドの段階から治療することが大切です。

皮膚科の先生とともに“早めに”正しいニキビ治療を

「ニキビくらい」の油断は大敵

自分で対処をしてもよくならない場合や、何度もくり返してきてしまう場合は、早めに皮膚科で相談しましょう。

「ニキビくらいでおおげさ」と思うかもしれませんが、そんなことはありません。皮膚科では、一人ひとりの肌の状態にあった治療やアドバイスをしてくれます。安心して相談しましょう。

やってはいけない！ニキビNG集

NG 洗いすぎ＆ゴシゴシ洗顔。

OK 1日2回、洗顔料を泡立てて、やさしく洗いましょう。



NG 肌がカサつく冬だけ保湿する。

OK 乾燥する場合は、季節を問わず保湿をしましょう。



NG おでこのニキビは前髪で隠す。

OK 髪がニキビに触れると刺激になり悪化しやすくなるので、できるだけ毛先がおでこにかからない髪型にしましょう。



NG 寝不足やストレスのある生活。

OK 睡眠不足やストレスもニキビの原因に。睡眠を十分にとり、自分なりのストレス解消法を見つけましょう。



思春期のアトピー性皮膚炎って？

アトピー性皮膚炎とは

顔や首のまわり、胸、背中、手、足、お尻など、全身のあちこちに発疹が見られるようになります。肌がカサつくので見た目も気になりますが、かゆみがつらくて眠れなかったり、くり返しかくことで皮膚がきずついて悪化してしまうことも。

どういう病気なの？

アトピー性皮膚炎は、最近の研究で、3つの要素が互に関連しながら発症することがわかってきました。

皮膚バリア機能異常

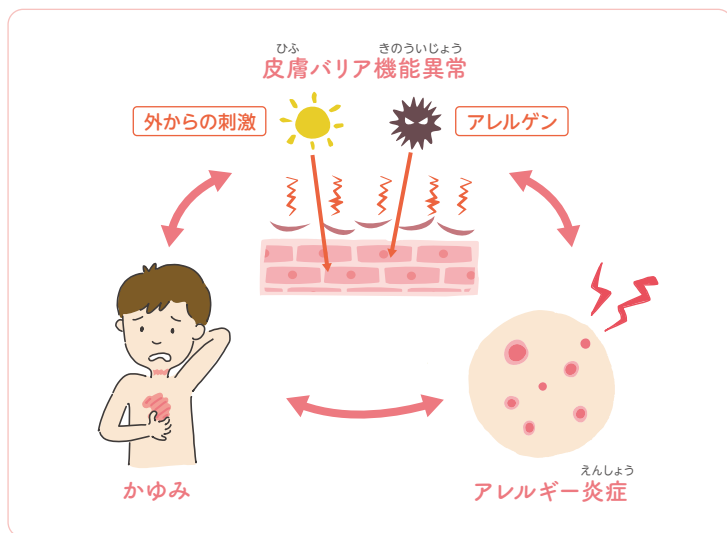
皮膚の表面のバリア機能が低いため、外から刺激やアレルゲンが入りやすくなり、炎症を引き起こします。

アレルギー炎症

炎症が起こるとかゆくなります。

かゆみ

かゆみはがまんしづらく、無意識にかいてしまうことで、バリア機能が低下してしまいます。



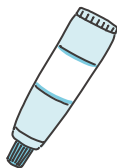
今まで受けている治療で十分な効果が得られない、かゆみや湿疹でつらいときは、皮膚科の先生に相談してみましょう。

皮膚科では新しい治療が始まっています

アトピー性皮膚炎の治療薬

アトピー性皮膚炎の炎症やかゆみをおさえるために、これまでとは異なるタイプの新しい薬が続々登場しています。ぬり薬だけでなく、飲み薬や注射などにより、アトピー性皮膚炎のかゆみに関わる物質の働きをおさえます。

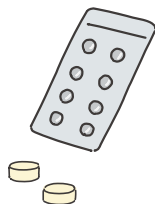
また、皮膚の乾燥は、アトピー性皮膚炎の症状を悪化させたり、治りにくくさせるので保湿剤でうるおいを保つことも大切です。



ぬり薬

症状がでていところに薬をぬり、炎症やかゆみをおさえます。

- ・ステロイドのぬり薬
- ・ヤヌスキナーゼ (JAK) 阻害のぬり薬
- ・カルシニューリン阻害のぬり薬
- ・ホスホジエステラーゼ (PDE4) 阻害のぬり薬



飲み薬

全身にはたらきかけ、炎症やかゆみをおさえます。

ぬり薬に比べて全身にはたらき可能性があり。使用できる可能性があるのは、

今までの治療で十分な効果が得られない患者さんです。

- ・カルシニューリン阻害の飲み薬
- ・ステロイドの飲み薬
- ・ヤヌスキナーゼ (JAK) 阻害の飲み薬



注射剤

かゆみや炎症を引き起こす原因の過剰なはたらきをおさえます。

ぬり薬に比べて全身にはたらき可能性があり。使用できる可能性があるのは、

今までの治療で十分な効果が得られない患者さんです。

- ・生物学的製剤



保湿・補助療法

皮膚のうるおいを保ちます。

- ・保湿剤

かゆみ止めとして、ぬり薬と一緒に使うことがあります。

- ・抗ヒスタミン薬の飲み薬(補助療法)

アトピー性皮膚炎を悪化させないために

にちじょう

悪化をおさえるために日常生活で気をつけること



じゅうかんきょう

住環境

- ・部屋をきれいにし^{てきど}適度な^{しつど たも}温度と湿度を保つ
- ・ふとんやシーツ、まくら、^{せいけつ}枕を清潔に



衣類

- ・チクチク、ごわごわする^{はだぎ}肌着や衣服は着ない
- ・帰宅時は花粉などを落とす



はだ

肌のケア

- ・できるだけかかないようにする



季節ごと

- ・日焼け^{あせ}に気をつける
- ・汗をかいたらぬれたタオルでふいたり、シャワーを浴びたりする
- ・乾燥^{かんそう}する場合は、季節を問わず^{ほしつ}保湿する

せい ひふえん

アトピー性皮膚炎のスキンケアで大切なこと

「清潔な皮膚を保つこと」と「保湿で皮膚のうるおいを保つこと」です。アトピー性皮膚炎では皮膚のバリア機能が低下し、肌が乾燥しやすい状態になっています。清潔な皮膚を保ち、保湿して皮膚のうるおいを保つスキンケアが大切です。

たいさく

かゆみ対策

石けんやシャンプー、リンスをしっかりと流し、^{はだ}肌に残らないようにしましょう。
 皮膚が傷つかないように、爪は短く切っておきましょう。
 寝ている間、手や爪で直接かかないように、^{ながそで}長袖、長ズボンを着るなど工夫しましょう。
 髪の毛先が触れてかゆみが生じるときは、^{かみ}髪の毛は短く切ったり、束ねたりしましょう。
 かゆいときは、その部分を冷たいタオルなどで冷やし、かかないようにしましょう。

思春期のアトピー性皮膚炎、早めの治療を

せい ひふえん

ちりょう

かゆみを放っておくと生活に^{えいきょう}影響が

かゆみのせいで楽しい生活が送れなくなったり、集中力が低下して受験やテストに^{えいきょう}影響したりすることも…。かゆみによってどんなことに^{こま}困っていますか？あてはまるものにチェックをいれてみよう。



かゆみで^{ねむ}眠りがさまたげられ
^{ねぶそく}寝不足になる



かゆみで勉強に集中できない



つつい、かきすぎてしまい
^{はだ きず}肌^{こうかい}に傷がつくことで後悔することがある



かゆみで部活・クラブ活動に
^{えいきょう}影響^{えいきょう}が出る^{えいきょう}ことがある



かいて^{ふとん}布団やパジャマに
血がついてしまう



かゆみが強くならないか心配で、
学校行事などに参加できないことがある

あせ なんだか最近、自分の汗が気になる

あせ
汗をかくことは必要。でも、かきすぎは…

あせ はだ たも やくわり てきりょう あせ
汗には体温を調節したり、肌のうるおいを保つという大切な役割があります。適量の汗を
かくことは、からだを健康に保つために必要なことです。一方で、汗の量、ニオイや汗ジミ
あせ
で悩んでいる人がたくさんいます。そんな汗の悩みも皮膚科の先生に相談できます。

あせ こま
汗で困ったことはありませんか？

思春期に多い汗の悩み。例えば、「汗っかきで、汗をふくのが大変」、「汗のニオイが気になる」、「服の上からでも汗のシミが目立ってはずかしい」…などの悩みはありませんか？中でも意外と多いのはわきの下にかく「わき汗」や、手のひらがぬれるほど汗が出る「手汗」です。もし生活に困るほどの汗なら、わきや手の「多汗症」かもしれません。



あせ この汗、病院で相談してもいいのかな？

あせ あせ なや
わき汗や手汗の悩みのある人はチェックしてみよう。

【 多汗症チェックシート 】

- Q1 ^{あせ}汗は、左右両方気になりますか？
☐ はい ☐ いいえ
- Q2 ^ね寝ているとき、^{あせ}汗はとまっていますか？（気になりませんか？）
☐ はい ☐ いいえ
- Q3 ^{あせ}週1回以上、^{あせ}わき汗や^{こま}手汗で困ることがありますか？
☐ はい ☐ いいえ
- Q4 ^{しょうじょう}家族にも同じ症状で悩んでいる人がいますか？
☐ はい ☐ いいえ
- Q5 ^{あせ}汗が気になって勉強に集中できないなど、
^{こま}生活で困ったことがありますか？
☐ はい ☐ いいえ
- Q6 ^{あせ}6か月以上、^{あせ}わき汗や^{なや}手汗に悩まされていますか？
☐ はい ☐ いいえ

^{あせ}わき汗や^{あせ}手汗で悩んでいる場合は自分でかかえこまず、まず家族に相談し、^{ひふか}皮膚科に行ってみましょう。^{あせ}わき汗には、自分の家で1日1回、^{ちりょうほう}わきにお薬をぬる治療法もあります。いろいろな聞かれそうではずかしい、相談しづらいという場合は、^{ひふか}チェックシートを皮膚科の先生にお渡しください。

ひふか 皮膚科への早めの相談・治療は、

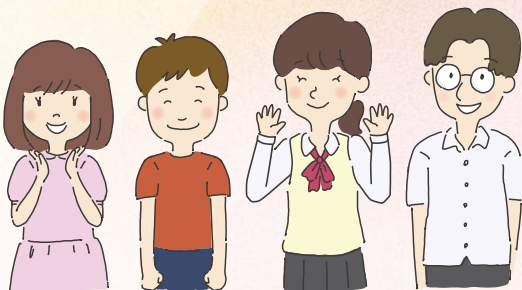
はだ 健やかな肌への第一歩です。

「ニキビ」「アトピー性皮膚炎」「汗」などについて

なや 悩みや不安があるときは、

かか ひとりで抱え込まず家族に相談し、

だんかい できれば早い段階で病院に行って相談しましょう。



ニキビについて



せいひふえん アトピー性皮膚炎について



あせ わき汗について



お家の方（保護者の皆さま）へ

思春期の子どもはなかなか悩みを言い出せないものです。

これらの病気は、保険診療による治療が可能です*。

ネットなどの誤った情報を信じて悪化させたり、悩みが深くなる前に、

いっしょに皮膚科の先生に相談したり、

お子さんが治療を続けられるようサポートしてあげましょう。

※お住まいの自治体によっては、子どもの医療費助成が適用になる場合があります。
詳しくは各自治体にお問合せください。

年齢や症状によって希望の治療が受けられない場合もあります。詳しくは医師にご相談ください。