



※ハリネズミにもニキビのようなおできができるんですよ！

ほげんだより

一緒に知ろう!! 中高生のニキビ

気づいたらニキビができています!?…そんな経験はありませんか?

最近、顔にニキビができやすくなったけど、どうしてだろう・・・と思ったことはありませんか?実は中高生の皆さんの年齢になると、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やすくなります。

そこで、このほげんだよりでは、ニキビについて解説していきます。

ニキビの原因と種類を知ろう

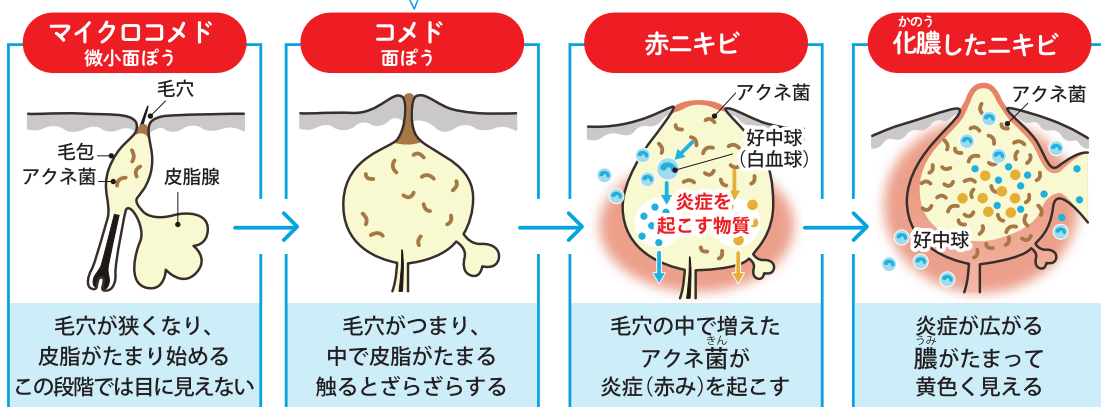
10代は、ホルモンの影響で毛穴の中の皮脂腺が大きく発達し、皮脂がたくさん作られます。皮脂が多すぎたり、毛穴の出口が詰まったりすることで、毛穴の中で皮脂がたまってしまふことからニキビは始まります。ニキビは、皮脂の量や炎症(赤み)の程度によって、種類が異なります。また、ひとりひとりの肌に、さまざまな種類のニキビが混在しています。

ニキビ痕(あと)になると治療が難しくなります。

ニキビ痕(あと)にならないためにも、赤ニキビになる前の状態から治療することが大切です。

[ニキビの種類]

この段階で治療することがおすすめ



炎症(赤み)が広がり、悪化するとニキビ痕(あと)が残る可能性があります。

ニキビで悩んだら…

一人で悩まずに、家族や保健室の先生、皮膚科の先生に相談しよう!

ニキビはアトピー性皮膚炎などと同様に「皮膚の病気」です。ニキビは、洗顔や保湿で治るわけではありません。



ニキビクイズ!

Q1 皮膚科の先生に相談したほうがいいのは、どの種類のニキビ?

1. コメド(面ぼう)
2. 赤ニキビ
3. 化膿したニキビ

Q2 ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい? Yes / No

【1】(1.2.3)【1】「面ぼう」の段階で治療を始める目立つ赤いニキビになり、この段階で治療を始める目立つ赤いニキビは、洗顔回数が多いほどいい? 【2】洗顔は余分な皮脂や汚れを落とすために必要ですが、回数を増やしても、ニキビが治るといわけではないので、朝晩1日2回が基本です。朝は起床後に、夜は帰宅後に、ニキビをつぶさないように注意して、たっぷりの泡ですすいで洗いましょう。強くこすってもニキビはなならず、かえって炎症を起して悪化させる場合がありますので、気を付けましょう。