

朝晩の冷え込みが厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる時期になりました。今年の冬至は12月21日(土)ですが、冬至は1年で一番太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。「冬至冬中冬始め」ということわざを知っていますか？冬至は冬の真ん中ですが、これから本格的に寒くなって冬が始まる…という意味です。寒い時期は空気が乾燥し、感染症が流行しやすいですね。栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとり、手洗いや空気の入れ替えなどを行い、感染症にかからないようにしましょう。



気付いたらニキビができています！

…そんな経験はありますか？



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、みな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、毛穴を詰まらせ、ニキビができやすくなります。

保健室に来た人に、ニキビができた時はどんな気持ちになるか聞いてみました。



これまで、ニキビができたことがない人や気にしない人もいましたが、大半がネガティブな気持ちになっていました。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。保健室に来た人にインタビューをした時、ニキビを治療していない人が多かったです。また自己流の対処法の人もありました。ニキビで悩んだときは、皮膚科を受診して、正しい判断と治療を受けましょう。

宇都宮高校
保健室



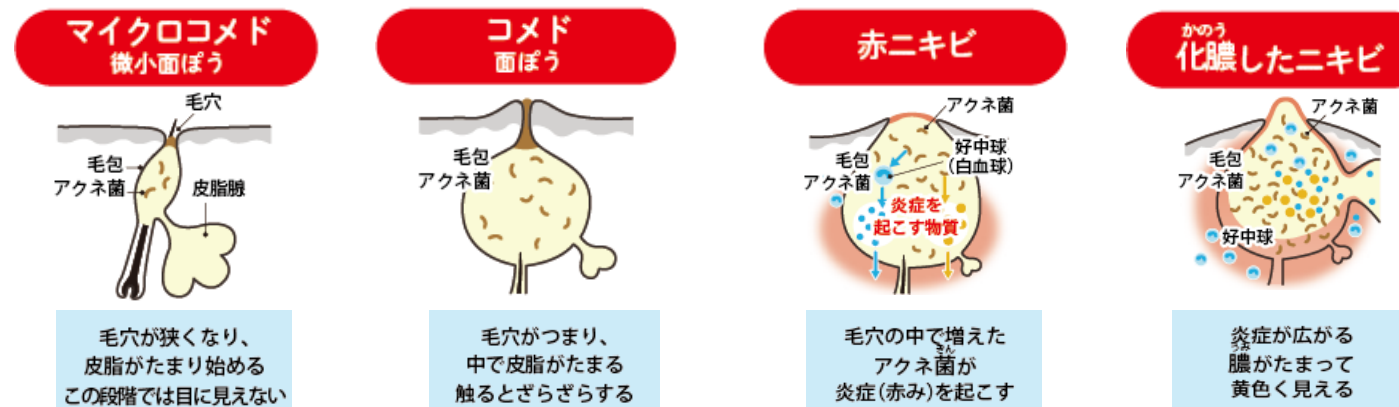
今月の保健目標

引き続き、感染症予防対策！！

◆寒いけど、換気をしっかり

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いう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。



- ・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。
- ・ニキビ痕になると治療が難しくなります。ニキビ痕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 QUIZ ー何問正解できるかな？ー



Q 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(面皰) 2. 赤ニキビ 3. 化膿したニキビ

答え【全て(1.2.3)】「1.コメド(面皰)」の段階で治療を始めると、目立つ赤いニキビができにくくなり、ニキビ痕(あと)もできにくいと言われています。でも、赤く化膿していても手遅れではありません。なるべく痕(あと)を残さないために、「ニキビかも…」と気づいたら、早めに皮膚科で相談を！

Q ニキビがあるとき、洗顔回数は多いほどいい？

Yes / No

答え【No】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、ニキビが治るというわけではありません。洗顔料を使った洗顔は、朝晩の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、たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。強くこすってもニキビはなくなり、かえって炎症を起こし悪化させる場合があるので、気をつけましょう。

Q ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい？

Yes / No

答え【No】自分でニキビをつぶしてしまうと、周囲の正常な皮膚まで傷つけてしまい、ニキビが悪化したり痕(あと)が残ってしまう可能性があるため、NG！

Q ニキビ用の化粧品を使っていれば、ニキビは治る？

Yes / No

※パッケージの成分を確認しよう！

答え【No】ニキビを悪くさせない成分を含む化粧品もありますが、ニキビが治るというわけではありません。

ニキビ治療をしているときは、低刺激、※ノンcomedogenicテスト済み、かつ保湿性のあるスキンケア化粧品を使うことで、ニキビ治療薬による皮膚への刺激をやわらげ、効果を高めながら治療を円滑に進めることが期待できるとされています。