

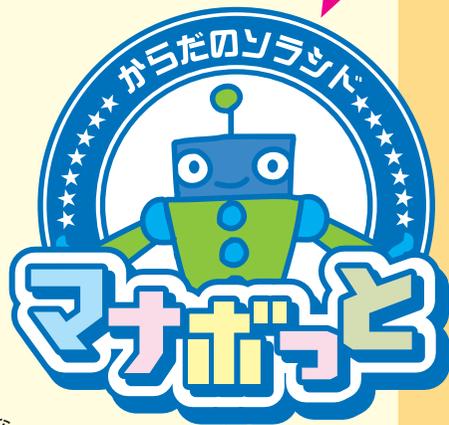
肌^{はだ}の悩み^{なや}



「思^し春^{しゅん}期^きニキビ[※]を徹^{てつ}底^{てい}解^{かい}説^{せつ}」

※思^{なか}春^{こう}期^{はん}ニキビ^ご：10代^{じゅうだい}半^{はん}ば～後^{こう}半^{はん}頃^{ころ}にできるニキビのこと

監^{わか}修^{ばやし} 千^ち葉^{えい}県^{けん}医^い師^し会^{かい} 若^{わか}林^{ばやし} 優^{ゆう}子^こ 医^い師^し



ニキビって
どうして
できるの？

ちょこっと
質問

「まさかニキビ？」
マナポットと世代の君たちにとつて、肌トラブルは切^き実^{じつ}な悩^{なや}みです。今号^{ごう}では、ニキビについて正^{ただ}しく知^しり、間^ま違^{ちが}ったケア^{ケア}で肌^いを傷^{いた}めることのないように、しっかり学^{まな}んでいきたいと思^{おも}います。

なんだか最近^{さいきん}こめかみあたりにプツプツとできるものが…。



① 皮^ひ脂^しの分^{ぶん}泌^{びつ}が盛^{さか}んになる。

(ホルモ^{ホル}ンバ^ンランスの^の変^{へん}化^かにより皮^ひ脂^しが増^あえ、ニキビが^ができやすい環^{かん}境^{きやう}をつくってしまう)

青春^{せいしゅん}
ダアー!



② 毛^け穴^{あな}(皮^ひ脂^し)がつまる。

(毛^け穴^{あな}に皮^ひ脂^しがつまることで、酸^{さん}素^そが入^いりにくくなる)



③ アクネ菌^{きん}が増^まえる。

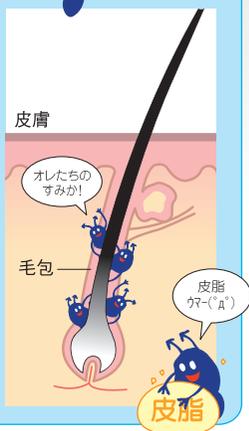
(アクネ菌^{きん}とは、ヒト^{ひと}が誰^{だれ}でも持^もっている菌^{きん}で、肌^いのバ^たランスを保^{たも}つためには必^{かなら}ずな物^{もの}です。し^{しか}し、こ^{この}の^{この}アクネ菌^{きん}が増^まえてしま^{しま}うと、肌^いトラ^ぶブルを引^ひき起^{おこ}してしま^{しま}います)

オレ様^{おれさま} アクネ菌^{アクネ菌}!



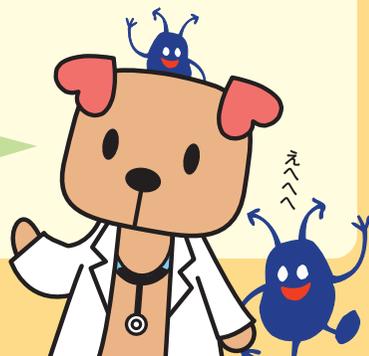
悪^{あく}ね、じやないよ。
アクネだよ。

- 住^{もう}まい…毛^{もう}根^{こん}の「毛^け包^{ほう}」といわれるとこ^ころに多^{おほ}く住^すむ
- 好^{こう}物^{ぶつ}…アクネ菌^{きん}の栄^{えい}養^{やう}は皮^ひ脂^し！
皮^ひ脂^しを食^くべてど^どん増^まえるのさ～
- 苦^{くる}手^てな物^{もの}…酸^{さん}素^そ



このよ^{この}うに、皮^ひ脂^しが大^{たい}量^{りやう}にあり、し^{しか}もそれ^{それ}がつま^{つま}るこ^ことで、酸^{さん}素^そがよ^より入^いりにく^くいよ^ようにな^なってしま^{しま}った^ら、アクネ菌^{きん}にとつて最^{さい}高^{こう}の環^{かん}境^{きやう}にな^なってしま^{しま}います。

アクネ菌^{きん}は毛^け穴^{あな}で増^まえなが^{なが}ら皮^ひ脂^しを分^{ぶん}解^{かい}するの^のです^が、こ^{この}れが炎^{えん}症^{しょう}の原^{げん}因^{いん}とな^なり、赤^{せき}ニキビ^{ニキビ}が^ができる結^{けつ}果^{くわ}につな^{つな}がるの^のです。





ニキビには
どんな種類の
ものがあるの？

ニキビの種類をみてみよう！



黒ニキビ

毛穴が開いて、ニキビの先が黒くなっている状態



白ニキビ

毛穴がふくらみ、閉じていて全体が黄白色に見える状態



赤ニキビ

毛穴にとどまった皮脂を栄養として増えたアクネ菌が炎症を起こしている状態

赤い色のニキビは、ニキビの種類の中でもひどいものといわれています。

むやみに潰してしまおうと、クレーター跡がずっと肌に残ってしまうことにもなりかねないでしょう。



※思春期を過ぎてホルモンバランスが整うと、比較的落ち着いてくる場合もあります。

ニキビができてしまったら、どうすればいいの？



ニキビケアの2大目的

1. 今できているニキビを取り去ること
2. 新しいニキビをつくらせないこと

この2つを解決するためには、

「やさしく洗顔」そして「保湿」です。

そして…。
ニキビができててもさわらないでね。



正しい 洗顔 方法

*洗顔は1日2回！ 洗いすぎにも注意が必要です。

- ①髪を留め、顔全体を洗いやすくする
- ②手を洗う
- ③顔全体をぬるま湯で洗い流す
- ④洗顔料を十分泡立てて顔全体に伸ばす(手のひらと顔の間で泡をこすようにして決してこすらない)
- ⑤泡をぬるま湯で洗い流す



(目安は20回、両手でぬるま湯をかけて泡を落とす。髪の毛の生え際やあごの下などしっかり落としてください)

- ⑥顔の水気を取る(こすらず、タオルを押しあてるイメージで)

※洗顔料は、スクラブやピーリング剤が入ったものは避けてください。

顔を洗ったらすぐ 保湿

- ①手のひら全体で顔を押しさえるように、化粧水をなじませる
- ②①をしても乾燥する時は、乳液をぬる(アルコールを含む化粧水や油分を多く含む保湿剤はNG)

◎「紫外線」もニキビを悪化させる原因のひとつです。ノンcomedogenic※・紫外線吸収剤不使用の日焼け止めを選び、紫外線対策をしてください。

※ノンcomedogenic…毛穴をふさぎやすい油分を抑えたもの



ふ だん
普段の生活から
気をつけられることがあります！

自分のために
 努力してみるピ！



食事

1日3食バランスのよい食事を

脂肪分、甘い物をひかえ、ビタミンや食物繊維が豊富な緑黄色野菜をとりましょう。

ビタミンB2、B6、Cはニキビ対策には必要な栄養素です。意識して摂取しましょう。

インスタント食品やファストフードの食事・偏食はダメですよ！



睡眠

睡眠不足は肌にとって大敵

夜更かしなどの生活リズムの乱れは肌にとってよくありません。



ストレス

ストレスは皮脂の分泌をうながす

自分なりのストレス解消法をみつけて実践してください。



その他

髪型やゴシゴシ洗顔

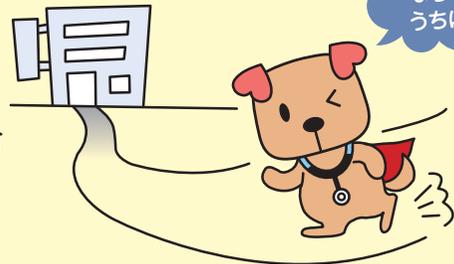
皮膚に刺激を与えないように、顔に髪がかからない工夫やゴシゴシと強い力で顔を洗わないように気をつけてください。



■ 病院に行くか行かないかの判断は、どうすればいいの？

(病院に行くか行かないかの判断基準の症状)

- 顔全体に5~10個のニキビができて2週間以上消えない場合
- ニキビが赤く腫れて炎症を起こしてしまった場合
- 繰り返して何度もできてしまう場合
- ニキビあとができてしまった場合

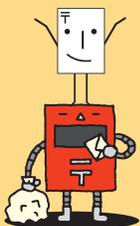


ひどくならないうちに！

お便り募集

このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことなどで聞いてみたいことがあったらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。



おうちの方へ



お子さんがニキビを気にされて、日常生活で大きなストレスとなる場合があります。お子さんへ寄り添い、日常の肌ケアについてぜひご協力をお願いします。