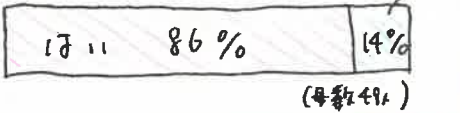


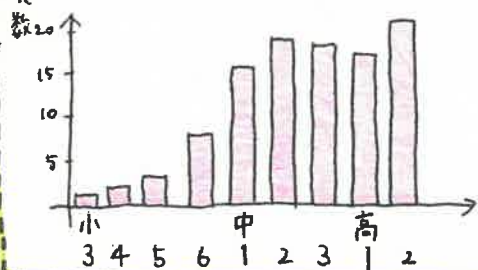
こんにちば。だんだん寒くなってきたわ。
みんなでおしくらまんじゅうでもしておきましょう。
さて、今月の保健ジャーナルは寒さとは何の関係も
無く、ニキビについてです。

Instagramで高校生にアンケートを取らせて頂きました。
ご協力くださった方々、ありがとうございました！

ニキビで悩んだことが
ありますか？



いつ頃悩みましたか？



これをするとニキビが増える！

- ・圧倒的チョコレート
- ・他にも油ものやスナック
- ・ストレス
- ・マスク
- ・睡眠不足
- ・生理前
- ・髪などが触れる

知った対処法は？

- ・皮膚科の薬
- ・(水)洗顔
- ・保湿
- ・睡眠
- ・年を取る
- ・グルテンフリー
- ・プロアクティブ
- ・オロナイン
- ・潰す！
- ・などなど

ニキビで嫌な思いをしたことが
ありますか？



- ・取っかしの痛
- ・あだ名をつけられた
- ・血が汚れた
- ・写真に残った
- ・人に言われた
- ・マスクが外せなくなった

このように、ニキビで悩む方はとても多いです。
また、今はコロナウイルスによるマスク着用が広まったことにより、
悩める人が急増しています。

ニキビの種類

マイクロコメド (微小面皰)

毛穴の出口が狭くなり、皮脂が詰まり始めている状態。

コメド (面皰)

白ニキビ

マイクロコメドの進化形。アクネ菌が増え始める。

黒ニキビ

メラニン色素や酸化した皮脂で黒く見える状態。

赤ニキビ

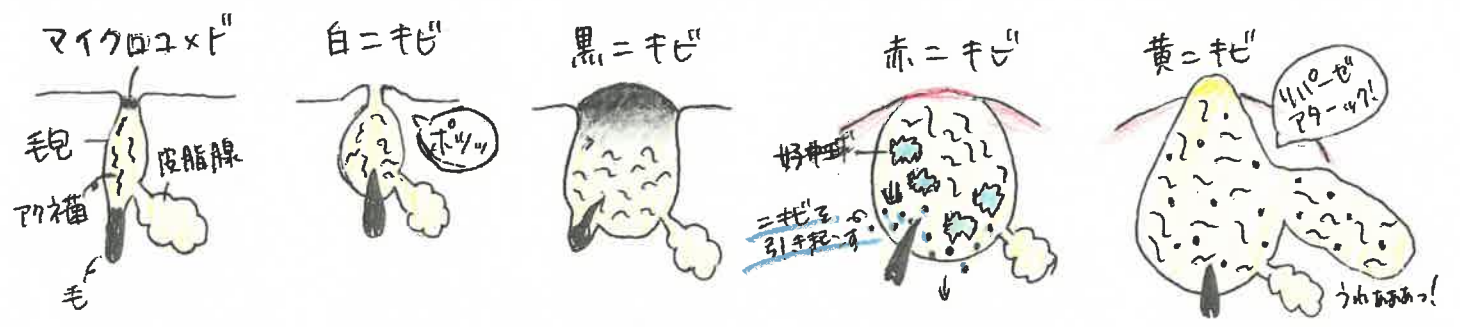
白ニキビが悪化、炎症。好中球(白血球)による干渉行為。

炎症をさらに酷くする物質の分泌。

黄ニキビ

赤ニキビが更に悪化したもの。その中に黄色い膿が見られる。

アクネ菌によるリパーゼ(酵素)により毛穴が破れ、
炎症が周りにも広がってしまう。



重症化する前に、対処、対策してしまおうことが大切ですよ。
次のページに対策方法等書いてありますので裏面へGO!!

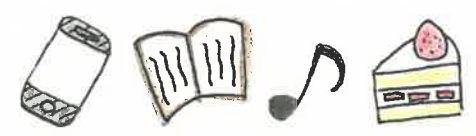
参考文献

maruho.co.jp 「ニキビ一緒に治そうproject」

ニキビと心の関係



ストレスや気分の落ち込みといった感情的要素が皮膚症状に影響を与えられていると考えられています。感情面でストレスがあると、ニキビが悪化することがあるという報告もあるので、もし勉強面や部活動などでうまくいかなかったとしても、ストレスを溜め込みすぎず、自分の好きなことをしたりして、ポジティブな考えに変えていきましょう!!



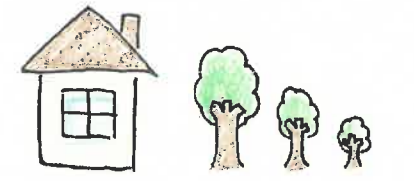
ニキビセルフチェック

- 十分な睡眠がとれていない
- 食事の栄養バランスがとれていない
- 過度なダイエットをしている
- ストレスが溜まっている
- 洗顔は急入りにゴシゴシ洗っている
- 保湿ケアをしていない
- ニキビができるとついついつぶしてしまう



✓ チェックが多かった人ほど、ニキビができやすく、悪化しやすくなります... 規則正しい生活を心がけましょう!!

ニキビの予防と対策



- ① 食事 → 脂、ほいものや刺激物はニキビの原因になります。ニキビは腸の働きにも関連してくるので、和食中心のバランスのとれた食事をするのがオススメです。🐟
- ② 睡眠 → 夜更かしは新陳代謝のサイクルを乱し、古い角質が毛穴をふさぎ肌が悪影響を与えるため、睡眠はきちんととりましょう。7時間程度の睡眠がオススメです。
- ③ スキンケア → 朝と夕 1日2回、せっけんをよく泡立て、毛穴をつまらせる皮脂を落とし、化粧水で保湿をしましょう。

5/21は ニキビの日
5 (いつも)
2 (ニキビは)
1 (皮膚科へ)

ニキビ対策には、セルフケアをするだけでなく、皮膚科に行くのも方法の一つです。
(病院でかできない治療や検査があります)

まとめ

いかがでしたか? ニキビは多くの方が悩んだことのある、また悩んでいる症状だと思います。将来、肌をきれいな状態で保つために、まずは毎日の生活習慣から見直していきましょう!!



- 出典
- o brand.taisho.co.jp
 - o www.dermatol.or.jp
 - o www.shionogi.com
 - o www.otsuka.co.jp
 - o takeda-kenko.jp
 - o www.holanet.jp