

ほけんだより

2020.11.25
下関市立玄洋中学校
保健室

日常的にマスク着用が求められる今年、保健室では「ニキビが治らない!!」という声を例年以上によく聞きます。私自身もその一人です (>_<) 75%以上の方が「ニキビができてしまうと人目が気になる」、更に3人に1人は5年以上と長期間、ニキビで悩んでいるという調査結果もあります(「ニキビに関する意識と実態 47 都道府県調査」/マルホ株式会社)。
ニキビの原因や治し方について、知っていきましょう!!

【あなたのニキビはどの段階?】

段階0: 正常な肌
皮脂が毛穴からスムーズに出されている。ニキビの原因となるアクネ菌は、正常なときにも肌にいるが、悪さはしない。

段階1: マイクロコメド
毛穴の出口が狭くなり、皮脂がつまり始めている状態。見た目には分からない。

段階2-1: 白ニキビ
毛穴が詰まって皮脂がたまるとともに、皮脂を栄養にしてアクネ菌が増え始める。触るとザラザラする。

段階2-2: 黒ニキビ
白ニキビの毛穴が開き、皮脂が酸化で黒くなる。見た目にも目立ち始める。



段階3: 赤ニキビ
毛穴の中で増えたアクネ菌や、アクネ菌を倒すため集まった白血球により、炎症(赤み)が起こる。触ると痛いことも。

段階4: 黄ニキビ
炎症が毛穴内だけでなく、周りの肌にも広がる。アクネ菌との戦いで敗れた白血球がうみになり、黄色く見える。

段階5: ニキビあと
適切なケアができれば、段階4まで進まず治る。ひどい場合には、赤みが残ったり、でこぼこになったりしてあとが残ることがある。
ニキビのできやすい毛穴は、顔だけでなく胸や背中にもあるので、これらの場所にニキビができる人もいます。

【ニキビの原因は?】

- 皮脂の増加**: 思春期には、脂腺(皮脂を出すところ)の発達や男性ホルモンの働きで、より皮脂が出やすくなります。
- 刺激**: 髪の毛が当たることやシャンプーのすすぎ残し、マスクによる摩擦や乾燥などの刺激を受けると、肌を守ろうとするため皮脂がさらに分泌されます。
- 不規則な生活**: 好き嫌い、睡眠不足では、肌の材料となる栄養素をとったり肌の生まれ変わりを促したりすることができません。
- ストレス**: 炎症をしずめる体内成分が大量に消費され、肌の炎症をしずめる分が足りなくなり、ニキビになりやすくなります。さらに免疫力が低下し、アクネ菌との戦いに敗れやすくなることもニキビの原因に。

そのため、女子より男子の方がニキビができやすい傾向が。女子は、生理時に男性ホルモンに似た働きをするホルモンが出るため、ニキビができやすくなります。

マスク内はうるおっているように思えますが、外した途端、肌の水分も一緒に蒸発してしまうので、乾燥が進んでしまいます。また、マスク内は細菌が増えやすい環境なので、交換・洗濯を忘れずに!

ニキビも風邪などの病気と同じく、免疫力や体の回復力を高めることが大事!!

【ニキビの予防法・対処法は?】

- 洗顔**: 余分な皮脂や汚れを取り除くため、1日2回程度、しっかり泡立てた洗顔料でやさしく洗いましょう。乾燥を防ぐため、スキンケアも忘れずに!ニキビのできにくいノンコメドジェニック製品を選ぶのも手。
- 触らない**: つぶれるとニキビあとの原因にも。触ったり髪の毛が当たったりしないようにします。
- 整った生活**: 十分な睡眠、バランスのよい食事をとることで、ホルモンバランスの安定、ストレスの軽減が図られ、肌の修復も進みます。ここ数年で日本のニキビ治療は飛躍的に進歩しています。何度も繰り返したり、ひどかったりする場合には、皮膚科の受診も一つの方法です。

朝の検温のお願い

全国的にも感染者が増えているコロナウイルス。さらにこれからはインフルエンザや風邪など、感染症のシーズンを迎えます。
学校では毎朝、体温の記録を行っています。朝の健康状態把握のためにも、**必ず家での検温**をお願いします。

