



しかモンのゼロからはじめる

### ニキビ講座



★アンケート協力、ありがとうございました



しかモンのゼロからはじめる

### ニキビ講座

#### Lv.2 「コメド」を知って敵を攻略!

ニキビの原因と種類を知ろう

マイクロコメド 微小面皰

コメド 面皰

赤ニキビ

かろう化粧したニキビ



毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始めるこの段階では目に見えない

毛穴がつまり、中で皮脂がたまる触るとざらざらする

毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす

炎症が広がる膿がたまって黄色く見える

コメドの段階で治療するのがおすすめです。👉 ニキビの種類 写真

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。



しかモンのゼロからはじめる

### ニキビ講座

#### Lv.3 目指せ! ツルツルお肌

正しいケアと皮膚科での治療

#### Q1 ニキビケアのための、洗顔方法は?

答え ニキビケアの基本は、肌の清潔を保つこと。でも洗いすぎは禁物です。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。すすぎを十分にすることも大切です。特に生え際や顎は、残らないように念入りに洗ってください。洗顔後に乾燥が気になる場合には、保湿用の化粧品や保湿剤を併用してください。洗顔料はニキビ用のものがお勧め。洗浄力が強すぎる洗顔料を使うと、乾燥して肌を傷つけてしまいます。刺激の少ない洗顔料を選ぶようにしましょう。洗顔料や日焼け止めや保湿剤も、ノンcomedogenic(コメドができにくい)あるいはハイポcomedogenicと表示してあるものをおすすめです。

#### 👉 Let's 洗顔

[https://youtu.be/pS80dl\\_hSKQ](https://youtu.be/pS80dl_hSKQ)



#### Q2 ニキビを早く治したいから、自分でつぶしてもいい?

答え 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!

#### Q3 何度もできるニキビ、皮膚科に行ったほうがいいの?

答え ニキビ用化粧品や医薬部外品は、治療ではありません。皮膚科で処方される塗り薬で「コメド治療」すれば、ニキビのできにくい肌に近づくことが期待できます。コメドを治療しない限り、繰り返しできてしまう可能性があります。ニキビのできにくい「つるつとした肌」をめざすには、3カ月の通院は必要と考えて下さい。かなり良くなった後も、皮膚科でコメド治療を続ければ、ニキビのないキレイな肌を目指せます。コメドを治したいと医師に相談してみましょう。皮膚科でのニキビ治療に健康保険が使えます。(山鹿市、南関町、和水町、玉東町など18歳まで子ども医療費助成制度で負担がないので、今のうちに治療へGO!)



しかモンのゼロからはじめる **Lv.4 withマスク生活ポイント**  
**ニキビ講座**  
 悪化させない選び方・使い方

**ポイント1 サイズ**

マスクが小さすぎると、肌を圧迫して摩擦の原因になってしまいます。自分にぴったり合ったサイズのマスクを選びましょう。



小さすぎNG!  
摩擦の原因に。

**ポイント2 肌への刺激**

摩擦を減らしたり細菌の繁殖や毛穴の詰まりを防いだりするために、なるべく肌当たりの軟らかいもの、通気性の良いものを選ぶと良いです。内側にガーゼ1枚を挟むとGOOD!  
 肌の赤み、ヒリヒリ感、痒み、ニキビの悪化の症状が見られたら、マスクの種類を変えてみましょう。

**ポイント3 清潔**

マスクを交換する頻度は、1日1枚で問題ありません。ただ、よく会話をした日とそうでない日では、マスクの下の清潔レベルも違いますよね。マスクが湿ってたり、マスクからニオイを感じたりすることがあれば交換をおすすめします。

**マスク着用時の** **ニキビケア**

まずは十分な保湿。それにより肌のバリア機能が高まり、摩擦による悪影響を減らすことが期待できます。マスク着用中は、蒸れて肌が潤っているように感じるかもしれませんが、それは一時的なもの。マスクを外すと水分が一気に蒸発して、逆に肌は乾きやすくなる場合もあるのでしっかり保湿をして下さい。

年 組 号 氏名( )

クイズ答え: 1( ) 2( ) 3( ) 4( )

×切12月23日(木) 小会議室前のBoxに入れてください。



しかモンのゼロからはじめる **Lv.5 ライフスタイルも注目**  
**ニキビ講座**  
 クリスマス・年末年始注意報!

ストレスや睡眠不足、栄養バランスが偏った食事など、日ごろの生活習慣がニキビの悪化につながることもあります。

**【冬休みこんなことに注意して】**

- ・スイーツやスナック菓子、ファストフードの食べ過ぎ
- ・便秘→食物繊維を含む食材や、健康な肌に欠かせないビタミンがたっぷりの緑黄色野菜などは積極的にとりましょう。
- ・睡眠不足や不規則な睡眠、ストレス→ホルモンバランスの変化から皮脂の分泌が促されます。上手にストレス発散し、質の良い睡眠をとりましょう。

今回は4問出題！小会議室前に置いてある冊子「ニキビを知らう」も参考にしね。正解者のうち限定2名に豪華プレゼントあり！（参加賞もあります）

**連載企画3**  
**クイズに挑戦！**

**どっちがホント？**

<p><b>第1問</b></p> <p>Ⓐマスクは、ゆとりがある方がいい</p>	<p>Ⓑマスクは、肌にピッタリした方がいい</p>
<p><b>第2問</b></p> <p>Ⓐ洗顔料は、洗浄力が強いものがニキビが治る</p>	<p>Ⓑ洗顔料は、刺激が少ないものがニキビによい</p>
<p><b>第3問</b></p> <p>Ⓐ洗顔は、朝・晩の1日2回がよい</p>	<p>Ⓑ洗顔は、朝・昼・晩の1日3回がよい</p>
<p><b>第4問</b></p> <p>Ⓐニキビは、終毛性毛包にできる</p>	<p>Ⓑニキビは、脂腺性毛包にできる</p>

参考資料:maruho「ニキビ一緒に治そうProject」、日本皮膚科学会のHP  
 ★もっと詳しい情報が知りたい人は、上記を検索してください。