



11月12日はいい皮膚の日

高校生の皮膚トラブルとして多い思春期にきび。
みなさんも1度は悩んだことがあるのではないのでしょうか。

一緒に知ろう!! 中高生のニキビ

気づいたらニキビができています!?... そんな経験はありませんか?

最近、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?実は中高生の皆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、毛穴をつまらせニキビができやすくなります。**

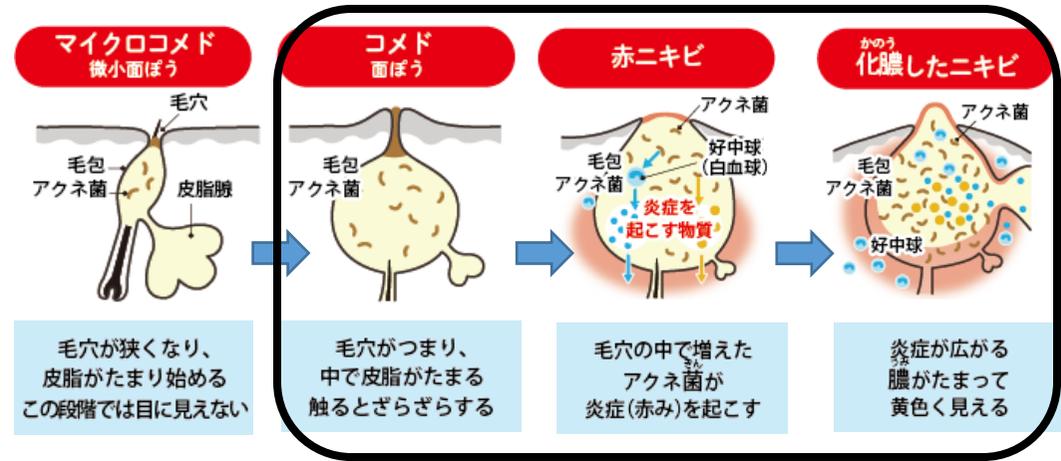
💡ニキビの原因と種類を知ろう!

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ふ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存在**しています。



皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるため、日本臨床皮膚科医会は1989年に11月12日(イイヒフ)を「皮膚の日」に制定しました。

💡ニキビができる仕組み



🌿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。ニキビ痕になると治療が難しくなります。

💡正しい方法でニキビケア



その1 : 洗顔料を使った洗顔は、朝晩の1日2回が基本!

→たっぷりの泡でこすらずやさしく洗いましょう。こすって洗うと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。

その2 : ニキビは潰してはだめ✖ そっとしてあげて...

→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が残ってしまう可能性があるため、NG

その3 : しっかり睡眠。ストレスのない生活を!

知っておきたい! マスクとニキビの関係

マスクを着用することで、ニキビに摩擦が加わり、悪化するおそれがあります。また、マスクの下が蒸れて細菌が繁殖しやすくなり、アクネ菌も増殖したり、毛穴の詰まりを招いたりする可能性もあります。**自分にあったマスクのサイズ、清潔なものを選ぶように**しましょう。