



とつぜん^{かお}顔などにできたぶつぶつ。
き^{さわ}気になって触っていたらだんだん赤く、痛くなってきた…
あれ、しかも^ふ増えてきたかも?! どうしよう…

そんな^{けいけん}経験はありませんか?

それは「ニキビ」という、ひふ(肌)の^{はだ} ^{びょうき}病気なのです。

①「ニキビ」ってなんだろう?

思^し春^{しゅん}期(だいたい11才~18才のころ)になると、顔や胸、背中のひふからあぶらがたくさん出てきます。
このあぶらが^{おお}多すぎたり、毛穴(毛がはえている^け小さい^{ちい}穴)が^{あな}つまったりすると、ニキビというぶつぶつができます。

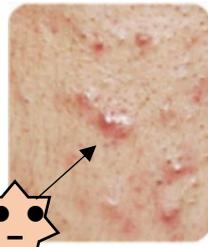
●ニキビの種類

レベル1:黒ニキビ・白ニキビ



毛穴にあぶらがたまり、
アクネ菌というばい菌が増え始める。
「コメド」ともいう。

レベル2:赤ニキビ



アクネ菌がたくさん増え、
赤く腫れあがってくる。
痛いものもある。

レベル3:黄ニキビ



赤ニキビが悪化し、
膿がたまって黄色く見える。
とても痛い。痕が残りやすい。

②ニキビができてしまったら…?

×しないこと×

さわる、つぶす
悪化や痕を残す原因になります

お化粧や髪の毛でかくす
長い髪の毛はピンなどでとめよう

一人で悩む

○すること○

こすらず、やさしく!
1日2回、
ふわふわの泡で顔を洗う

野菜を含む
バランスの良い食事をし、
たっぷり睡眠をとる

家族や先生に
相談し、
皮膚科を受診する

③病院を受診したら、なにをするの？

ニキビ治療の経験者、高等部保健委員Yさんにききました！



ニキビとのたたかい エピソード

●いつからニキビができて始めましたか？

中3の頃から、ほっぺやおでこにできて始めました。

●どうして病院にいこうと思ったのですか？

高2の頃、ある人にニキビを指摘されて少しイラッとしたから。それまでは気にしてなかったけど、だんだん気になってきて治そうと思いました。

●どんな治療をしましたか？

病院の先生にニキビを見せて、塗り薬をもらいました。痛い治療はなかったです。その後、定期的に通ってニキビの状態をみてもらっています。

●通院してみでの感想は？

薬を塗り始めたら、少しずつニキビが減って肌がきれいになってきました。行ってよかったです！

●ニキビができないように気をつけていることはありますか？

洗顔や、保湿などのスキンケアをすること、夜更かしせず睡眠をたっぷりとることです。おかしやジュースなど、油っこいもの・甘いものを食べないようにしているときもありました。

●ニキビに悩む人へメッセージをお願いします。

とにかく病院へ行ってみよう！病院へ行ったらよく効く薬がもらえてニキビがだんだん治ると思う。ドラッグストアなどにも薬があるけど、市販のものは効くかわからないし…。長引くと痕になったりするから、学生の間にぜひ！

塗り薬や飲み薬による治療がほとんど。痛いことはしないよ！

急に治るわけではない。ゆっくり治っていくよ。根気よく通おう。

ニキビが悪化する前(レベル1・2)に受診してすばやく治そう！

保護者の方へ

近年、ニキビ治療は大きく変化しており、毛穴の詰まりを改善させる薬が認可されるなど、初期段階での治療が受けられるようになってきました。「ニキビくらい…」ではなく、「ニキビだからこそ！」早めの受診・治療で改善させることをお勧めいたします。

また、ネット環境や SNS 等の発達により、ニキビなどスキンケアに関する情報が手に入りやすい状況ですが、中には間違った情報もたくさん含まれています。ニキビ治療・皮膚の専門家である皮膚科医に相談し、正しい治療を受けることが大切かと思います。

ニコニコえがおがすすてきな君へ
となおるよ♪
よういんへ行ってみよう！

よし！
ニキビの治療
がんばるぞ！

