

監修：銀座よしえクリニック（大岡山品川銀座） 廣瀬 嘉恵先生

# 思春期に多い ニキビ



## ニキビができる仕組み

ニキビは、顔面や胸、背中などの皮脂の分泌が多い部分に出現します。思春期は、皮脂の分泌が過剰になったり毛穴が詰まりやすくなったりして、ニキビができやすい時期です。

<p><b>正常な肌</b></p> <p>毛穴 皮脂 皮脂腺</p> <p>皮脂線から出た皮脂は、毛穴から外に出て肌の乾燥を守ったり、雑菌が侵入するのを防いでいる</p>	<p><b>炎症がない状態</b></p> <p>毛穴が詰まり、皮脂がたまって皮膚が盛り上がる</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="343 1097 582 1496"> <p><b>白ニキビ</b></p> <p>毛穴が塞がっていて、小さな盛り上がりだけを感じる</p> </div> <div data-bbox="582 1097 821 1496"> <p><b>黒ニキビ</b></p> <p>脂分が増えて毛穴が開き、黒いかたまりとして見える</p> </div> </div>	<p><b>炎症が起きた状態</b></p> <p>たまった皮脂で炎症を起こし、赤く腫れる</p> <div data-bbox="885 1097 1141 1496"> <p><b>赤ニキビ</b></p> <p>さらに炎症が進むと、膿がたまり、触ると痛みを感じる</p> </div>	<p><b>痕が残った状態</b></p> <p>皮ふが傷つくと痕が残ることもある</p> <div data-bbox="1204 1097 1508 1496"> <p><b>ニキビ痕</b></p> <p>ニキビを潰したりして皮ふを傷つけてしまうと、治っても完全に元に戻らないことがある</p> </div>
--	--	---	---

**痕を残さないためにもきちんとしたケアで悪化を防ぎましょう！**

## ニキビの正しいケア

### 正しい洗顔方法

皮脂を落としすぎると、失った脂分を補おうとしてさらに皮脂が分泌されるので、ニキビが悪化します。

- 洗顔は朝晩2回 部活後などは、水だけで軽く洗う
- 石けんをよく泡立て、なでるように洗う
- 石けんを使う スクラブ入りは肌を傷つけるため、避ける
- 拭くときは、肌を押さえるように優しく水気をぬぐう
- 水かぬるま湯を使う 熱い湯は皮脂を落としすぎる

### 刺激を避ける

ニキビは、触ったり潰したりしてはいけません。髪や衣類などの刺激も避けましょう。

▲前髪をピンで留めるなど、髪が触れないよう工夫する

### 規則正しい生活を送る

不規則な生活は、皮脂の分泌が増えてニキビができやすくなります。

バランスの良い食事    適度な睡眠    ストレスを溜めない

### 悪化する前に皮膚科を受診

ニキビは、薬によって治療することができます。自分に合ったケアをするためにも、悪化する前に皮膚科を受診して、綺麗に治しましょう。

