

正しいニキビケアをはじめよう

— ニキビは皮膚科医に相談を

11月28日

鹿児島市立宇宿小学校／鹿児島市立向陽小学校
講師：島田辰彦先生（島田ひふ科 院長）



みんなで学ぼう！ 保健体育
出前授業

紙 上 採 録

成長期の皮膚トラブル教室

「できて当然」「仕方ないもの」と思われがちな成長期のニキビ。薬で治療できる皮膚の病気だということあまり知られていない。今、治療の大切さと正しい予防方法を伝える「成長期の皮膚トラブル教室」が全国で開かれている。鹿児島県で実施された二つの授業を紹介する。

長引くほど痕が残りやすい ニキビ治療は早めに対処

ニキビは皮脂が毛穴に詰まって菌が繁殖してできるもので、皮脂の分泌が活発になる思春期に増えやすい。島田辰彦先生は、子どもたちに皮膚科を受診する必要性を説く。「ニキビは一度できると何度も繰り返してしまうことがある病気です。一つの赤いニキビ

ができるとき、そのまわりには目に見えない予備軍ニキビがたくさんあり、あとから化膿するといわれています。そのためなかなか治りきらず、長引いたものは痕になってしまうこともあります。ニキビは、医薬品で早期治療することが大事です。ぜひお医者さんにかかってください」

治療に使われるのは毛穴の詰まりを取り除く薬と殺菌薬の二つで、保険が適用されるため、費用が抑えられる。受診の目安は、赤いニキビがポツポツできたり、白いニキビが目立つようになった場合だという。「皆さんの皮膚は今、大人に比べて3分の2ほどの厚みしかなく、免疫力も未熟です。これから本格的に思春期



を迎えて皮脂が増えると、ニキビができやすくなります。きちんと治療し、なるべくつくらないように毎日のケアを頑張りましょう」と続けた。身近なテーマに、子どもたちのまなざしは真剣そのもの。熱心にメモを取る姿が目立った。

三つのケアで健やかに 悩んだときには相談を

健やかな皮膚を保つためにすべきこととして島田先生は、①紫外線ケア②皮膚を清潔に保つ③乾燥から守る、と3項目を挙げた。なかでも、②の「正しい洗顔方法」に時間を割く。「洗顔は一日2回で充分。水分と油分を奪いすぎないことが大切です。石けんをきめ細かく泡立て、やさしくなでるようにして汚れを浮かします。洗い残しがないように、ぬるま湯で丁寧にすすいでください。ゴシゴシ洗わなくても、きちんと落ちますよ」



身ぶりを交えた島田先生の話に集中を切らさず聞き入っていた子どもたち。終盤には「ニキビは遺伝するものですか?」と質問の声も。島田先生はニキビができやすい体質は遺伝することがあると答えつつ、「皆さんは心身ともに大人へと成長する過程にあります。皮膚トラブルは目立ちますし、不安なことも多いはず。悩んだときには家族や学校の先生、皮膚科医に相談してください」と授業を結んだ。

成長期の3大スキンケア

- ① 紫外線ダメージから皮膚を守る
浴びすぎると皮膚を傷める紫外線。外出時は日焼け止めを塗ったり帽子をかぶったりしよう。影の長さが身長より短い時間は紫外線が強いので、特にケアが必要になる。
- ② 汚れはやさしく落とし清潔に
皮膚構造の最前部といえる角質層。その上を皮脂膜という汗や油分のできた膜が覆っている。汚れがつくのはこの上。8割の汚れは水で落とせるため、スクラブ洗顔料やナイロンタオルは避けてやさしく洗おう。
- ③ 「拭き取りと保湿」で乾燥させない
皮膚は適度な水分や油分が失われると隙間ができ、ダメージを受けやすくなる。これからの時期は、洗顔や入浴後は皮膚が乾いてしまうので保湿を心がけて。皮膚表面の水分を丁寧に拭き取らないと乾燥を招くので注意しよう。

ニキビは皮膚の病気です。標準的な治療は健康保険が使えます。肌の悩みは皮膚科のお医者さんに相談しましょう。

