

## 知っていますか!? ニキビは皮膚の病気なんです!!

日頃、私たちが「ニキビ」と呼んでいるこの症状、実は尋常性ざ瘡(じんじょうせいざそう)という皮膚の病気です。



### ① ニキビができる原因

1: 過剰な皮脂の分泌 2: 毛穴の出口が角化してつまる 3: ニキビ菌の繁殖

### ② ニキビの進行段階

マイクロコメド 微小面ぼう	コメド 面ぼう	赤ニキビ	かろう 化粧したニキビ
<ul style="list-style-type: none"> <li>毛穴が狭くなり、皮脂がたまり始める</li> <li>この段階では目には見えない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毛穴がつまり、中で皮脂がたまる</li> <li>触るとざらざらする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>毛穴の中で増えたアクネ菌が炎症(赤み)を起こす</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>炎症が広がる</li> <li>膿がたまって黄色く見える</li> </ul>

### ③ ニキビのできやすいところ

皮脂が作られる「脂腺性毛包」が多い顔、背中、胸、肩の上。

### ④ 日常生活でのニキビ注意点

#### ◎食生活

偏った食事はなるべく避ける。脂肪や糖質を多く摂りすぎると皮脂の分泌を活発にさせ、ニキビを悪化させることがあります。

#### ◎外出

日焼け止めに含まれる油分に注意しましょう。油分が多いと正常な皮膚呼吸や皮脂の排出を邪魔してしまいます。長時間の使用は避け、帰宅後はすぐに落としましょう。また、髪の毛がニキビにかからないように、ヘアスタイルの工夫をしましょう。おでこのニキビを前髪で隠そうとするのは逆効果。不潔になり髪の毛がニキビを刺激して悪化させます。

化粧品にも油分は含まれているので、休日に化粧をする人は、化粧品の油分にも注意してください。

#### ◎洗顔

朝と夕 1日2回。せっけんをよく泡立て、毛穴をつまらせる皮脂を落としましょう。また、運動などで汗をかいたらすぐ洗顔を行いましょう。すぐに洗顔ができない人は、こまめに清潔なタオルで汗を拭き取るように心がけましょう。

#### ◎睡眠

夜更かしによる肌に悪影響。(睡眠不足によって成長ホルモンが不足し、新陳代謝のサイクルが乱れて古い角質が毛穴をふさぐ。)

気になる場合は皮膚科で診察・治療を受けましょう。



## 感染症にご注意を!!

少しずつ気温が下がり寒くなってきたためか、体調不良を訴えて保健室に来る人が増えてきました。

風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス、その他の感染症にも注意が必要です。

### ◎インフルエンザ (出席停止期間: 発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで)

**症状:** 発熱 (通常 38°C以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛に加え、咳、鼻汁などの上気道炎症状

**感染経路:** 飛沫感染 (感染した人からの咳で飛んだ飛沫に含まれるウイルスを口や鼻から吸い込み、ウイルスが体内に入り込む。)

接触感染 (感染した人が咳を手で押さえたり、鼻水を手で拭いた後に触れたものを別の人が触れ、その手で口や鼻に触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り込む。)

### ◎咽頭結膜熱 (プール熱)

(出席停止期間: 主要症状が消退した後2日を経過するまで)

**症状:** 喉の痛み、全身倦怠感、発熱 (通常 39~40°Cの高熱)、

目の充血、首のリンパ節の腫れなど

**感染経路:** 飛沫感染、接触感染

### ◎ノロウイルス

**症状:** 吐き気、嘔吐、下痢などの主な症状に加え、腹痛、発熱などを伴う

**感染経路:** 経口感染、接触感染、飛沫感染

## 忘れないで! 手洗いの“ウイークポイント”

### 指先と爪の間

→反対の手のひらに爪を立て、こする



### 手首・親指

→反対の手で握るように持ち、ねじる



### 指と指の間

→両手の指を組み合わせて動かす

これらの箇所は、確実に洗うために「ひと手間」かける必要があるところ。洗い残ししてしまいそうなところを念入りにして、確実な感染症予防につなげましょう。

## 秋冬も大事! 汗のケア

寒い季節を健康に過ごすためのポイントとして、意外な盲点と言えるのが汗のケアです。暑い夏のように汗をかかないから必要ない? そんなふうに思い込んで、強めの運動や暖房で汗をかいたときにすぐふき取ったり着替えたりせず、そのままにいませんか。この時季の冷たい空気にふれて、思った以上に体が冷えてしまい、その結果として体調をくずすことも…。油断せず、しっかり気をつけてほしいと思います。



手を洗ったら、最後に水分をしっかり拭き取ろう!



濡れたままだと汚れがつきやすく、手荒れの原因にも!