

にきび治療  
アドバイスシート

【1】日常生活について

1.睡眠は規則的ですか？

10時までに寝る (0点)・12時までに寝る (1点)・12時以降まで起きている (3点)

睡眠時間は？

平均7時間以上 (0点)・6時間～7時間 (1点)・6時間未満 (2点)

2.便通は定期的ですか？

だいたい毎日ある (0点)・2日以上あくことはない (1点)・2日以上あくことがある (2点)

3.仕事・勉強などで疲れやストレスがたまっていると思いますか？

そんなことはない (0点)・まあそうだと思う (1点)・常にそう思う (3点)

スコア 合計 点

【2】食習慣について

1.食事は規則的ですか？

3食きちんと食べる (0点)・2食になることがある (1点)・2食以下になることが多い (2点)

2.ケーキ、チョコレートなど洋菓子類をよく食べますか

ときどき食べる (0点)・よく食べる (1点)・毎日食べる (2点)

3.揚げ物、スナック菓子などをよく食べますか？

ときどき食べる (0点)・よく食べる (2点)・毎日食べる (3点)

4.10時以降に食事をしますか？

食べない (0点)・軽く食べる (1点)・菓子やメインの食事を10時以降に食べる (3点)

スコア 合計 点

【3】スキンケアについて (男性は1.と2.のみ点数を倍にしてください。)

1. 洗顔はどのようにしていますか？

こすらず泡で洗う (0点)・こすって洗う (1点)・こすって2回以上洗う (2点)

2. にきびは

さわらないようにしている (0点)・ついさわってしまう、または髪でかくしている (1点)

掻いたりつぶしたりする (3点)

3. メイクについて

しない、またはオイルフリーの基礎化粧品とパウダーファンデーションのみで薄く (0点)

オイルフリーにしているが、ニキビをかくすため厚塗りしてしまう (1点)

油性化粧品も使用して厚塗りしている (2点)

4. メイク落としについて

化粧しない、または泡やオイルクレンジングでこすらず落とし洗い流す (0点)

石鹸で何回も洗ってしっかり落とす (2点)

クレンジングシートで拭き取る (3点)

スコア 合計 点

アドバイス：【1】、【2】、【3】の項目ごとの合計点数が

3点以下：今のままでよい

4点～6点：2点以上の事柄に注意する

7点以上：2点以上の事柄を減らすよう習慣をみなおす

にきび 問診票

にきびの経過について

1.いつ頃からでき始めましたか？

( )

2.今まで治療を受けたことがありますか？ ( はい ・ いいえ )

3.2で「はい」の方のみお答えください。

今までに受けたことのある治療に○をつけてください。

イオウカンフルローション      アクアチムクリーム/ローション      ダラシン T ゲル

スタデルムクリーム      ビタミン剤内服      抗生剤内服      ホルモン剤内服

その他 ( )

4.女性の方のみお答えください。

生理は定期的ですか？ ( はい ・ やや不順 ・ 不順 )

生理の量は ( 普通 ・ 多い ・ 少ない )

その他、生理に関するトラブルがあればご記入ください。

( )

にきびのでかたは生理の周期と関係がありますか？

( はい ・ いいえ )

「はい」の方、いつ頃から悪くなり、いつ頃良くなりますか？

1) 生理前から悪くなり、生理が終わると良くなる

2) その他 ( )

経口避妊薬を飲んでいますか？ ( はい ・ いいえ )

当院での治療について

保険適応外の治療が必要と診断された場合、自費の治療を希望しますか？

1) 自費診療となっても治療を受けたい

2) 今回は、保険適応内の治療を希望する