

クリニックレポート

今月の話題：マスクによる肌のトラブル



新型コロナウイルス対策には、手洗い・うがい・3密の回避・咳エチケットなどがあります。マスク着用が当たり前になっている中、マスク着用による肌トラブルに悩んでいる人も多いようです。春の季節を迎え、日ごとに気温が上がっていきませんが、これからもマスクを着用しての生活が続くと思われます。肌トラブルの原因を知り、肌荒れの防止と改善に役立てていただきたいと思います。

《肌トラブルの原因は？》

- ・マスクと肌が擦れる。→マスクの着脱・ズレを直すたびに肌と繊維が擦れ合う。⇒赤み、かぶれ、ニキビを起こしやすい。
- ・マスク内が蒸れる。→温度や湿度が高く、雑菌が繁殖しやすい状態。⇒ニキビや吹き出物ができやすい。
- ・マスクを外した時に乾燥する。→内部の湿気が急激に蒸散。肌内部の水分も奪われ、肌が乾燥する。⇒かさつき、ごわつきが起こる。湿疹、化粧ノリが悪いといった症状も引き起こす。
- ・マスクの素材。→不織布マスク：摩擦が起こりやすい。化学繊維できている。⇒かぶれやアレルギーが起こりやすい。
- ・マスクに付着した花粉やほこりなどの汚れ→肌への刺激⇒肌荒れの原因になる。



《マスクの肌荒れ対策》

◎保湿ケアは念入りに。

① 1日2回低刺激の石鹸を使い、ぬるま湯で朝晩に洗顔する。

② 洗顔後、保湿する。化粧水→乳液→クリーム。

◎サイズが合ったマスクをする。

鼻から顎までが隠れるくらいの大きさが最適。

◎状況に応じてマスクを変える。

- ・不織布マスク：ウイルス対策、PM2.5対策、花粉症対策に使う。使い捨てなので衛生的。
- ・ガーゼマスク：肌への負担が少ない。保湿性・保温性に優れている。乾燥から喉を守る。経済的。
- ・ポリエステル・ウレタンマスク：ほこりや花粉対策に適している。伸縮性があり、柔らかい。息がしやすい。

◎マスクはこまめに取り換えて、清潔にする。

・1日使ったら、新しいものに取り替える・洗濯する。

・口周りに汗をかいた時はこまめに拭き取る。

◎症状が改善しない時は皮膚科医に相談する。



《肌を健やかに保つビタミン・ミネラルを補給できる食事は？》 おすすぬ!

- ビタミンB2：肌・粘膜の保護、皮脂分泌の調整（レバー、うなぎ、卵、アーモンドなど）
- ビタミンB6：肌の代謝のリズムを改善（レバー、かつお、まぐろ、ニンニク、ピスタチオ、焼き海藻）
- ビタミンC：コラーゲンを生成（赤ピーマン、ブロッコリー、レモン）
- ビタミンA：肌や粘膜を正常に保つ（レバー、うなぎ、ニンジン、ほうれん草、かぼちゃ）
- ビタミンE：血行を促進（ツナ缶、たらこ、アーモンド、アボガド）
- 鉄分：血液の材料となり、全身に酸素を運ぶ（レバー、あさり、しじみ、青海苔、ひじき、大豆）

