

[特集]肌トラブル

コロナ禍の肌トラブル

マスク着用・手洗い・消毒...
悩んでいませんか?

空気が乾燥し、肌荒れが気になる季節。特に今年はコロナ禍ということもあり、マスク着用や手洗い・消毒で肌が荒れるといった肌への負担を感じている方も多いのではないのでしょうか。今回はコロナ禍の肌トラブルの原因や肌を守るための対策をご紹介します!



顔はマスクで
ムせて気持ち悪いし
かさかさになるし
こすれて痛い...
手もいつもガサガサ...
どうしたらいいの?

コロナ禍の肌事情

冬は四季の中でもとくに肌トラブルのおきやすい時期。また今年、新型コロナウイルスの感染対策として、マスク着用・手洗い・消毒の機会が増えたため、肌トラブルは増加しています。



マスク着用で肌荒れ、
ふきでもものが
増加!

感染対策には欠かせないマスクですが、長時間の着用が肌にとって大きな負担になっています。マスク着用でおこる肌荒れの原因を知りましょう。



原因1 ムレ

呼吸によってマスクの中は、湿度・湿度が高く、雑菌が繁殖しやすい状態。汗や皮脂も増えるので、ふきでものがでやすくなります。

原因2 乾燥

マスクの中は高温多湿ですが、マスクを外すと、内部の湿気が一気に蒸散。必要な水分も一緒に失われるため、乾燥し、かさつきやすくなります。

原因3 摩擦

マスクの繊維と肌がこすれ、皮脂を失って肌のバリア機能が低下。ちょっとした刺激でも赤くなり、かぶれやすくなります。

マスクによる肌荒れを防ぐために

ムレには...

「ふき取りと丁寧な洗顔」

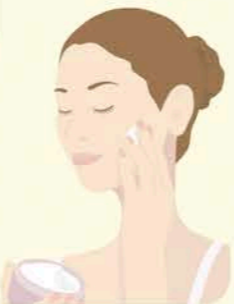
雑菌の繁殖を防ぐためにも、マスク内の汗はこまめにふき取りましょう。また、洗顔をする際は肌への負担を減らすため、「こすらず優しく」を心掛けてください。

乾燥には...

「たっぷり保湿」

油分の多いクリームやワセリンなどでしっかりと保湿しましょう。乾燥が気になる箇所には、マスク着用前にクリームを塗っておくことをおすすめします。

マスク着用前に
クリームを。



摩擦には...

「肌によさしいマスク選び」
マスクの素材を変えることで、肌への負担が軽減されます。今使っているマスクで肌が荒れるようなら、着用するマスクを見直しましょう。

マスク選びのコツ

- 顔にあったサイズを選ぶ
- 綿やシルクなどの天然素材を選ぶ
- 不織布マスクを使う場合は、マスクと肌の間にかーぜをはさむ



手洗い・消毒による手荒れに注意!

ハンドソープによる手洗いやアルコールによる消毒は、汚れや菌を落とすだけでなく、肌の潤いを保つために必要な水分や皮脂を奪い、乾燥やひび割れ、あかぎれの原因になります。



手荒れから肌を守るには?

ぬるま湯での手洗い

高温のお湯での手洗いは、必要な皮脂まで洗い流してしまつため、32~35℃のぬるま湯が手洗いに適しています。



手洗い・消毒後には...

必ずハンドクリーム

保湿のために欠かせないハンドクリームは、乾燥に気付いたら塗りましょう。寝る前にクリームを塗って、手袋をして休むと効果的です。



改善しない場合は病院へ

マスク着用・手洗い・消毒液による肌トラブルが改善しない場合は、適切に処方された薬での治療が必要です。たかが肌荒れ・手荒れと思わず、病院を受診しましょう。

(監修:内科高橋泰)