

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第61回)

### 「マスク肌荒れ」の予防と対策

2020.07.10



感染症予防のためにマスクを着用する機会が増え、マスクによる肌荒れに悩まされていませんか？「マスクの長時間着用で必要以上に顔面が蒸れたり、マスクに触れる肌が擦れたりしやすいですから、顔の肌トラブルが悪化する前に予防と対策をしましょう」。そう語るのは、野村皮膚科医院院長の野村有子先生です。まだまだ必要不可欠なマスクと上手に付き合うために、マスク肌荒れの予防と対策方法を伺いました。

#### マスク肌荒れの原因

野村先生によると、マスク肌荒れの原因は次の2つだそうです。

##### (1) マスクの繊維による刺激

シリコンマスクを除き、不織布マスクと布マスク、どちらも繊維を使っている製品です。何度も使い込んでケバ立つようになると、肌の刺激を引き起こしがちになります。

##### (2) ストレス・生活リズムの乱れ

感染症拡大による不安、自粛生活によるストレス、在宅勤務による生活リズムの乱れなども肌トラブルを招きがち。いつもは肌荒れを起こさない人でも、そうした心理的ストレスで肌荒れを起こす可能性があります。

マスク肌荒れの一般的な症状は「肌の赤み」「ヒリヒリ感」「かゆみ」そして「ニキビの悪化」が挙げられると野村先生。マスクの縁が当たる肌の部分が特に赤くなりやすく、ひどくなると、あごや鼻が横線を引いたように赤くなることもあるそうです。また、マスク内が呼気で蒸れ、肌の角質がふやけて毛穴が詰まりやすくなると、ニキビができやすくなると言います。

毛穴が詰まりやすいなど、もともと肌トラブルがある人は特に重症化する可能性があるため、いつもの夏より念入りに、かつ早めのケアが必要とのこと。

マスク肌荒れの予防と対策… 続きを読む