

マスク皮膚炎

新型コロナウイルス対策としてのマスクの長時間着用、最近の暑さもあいまって、皮膚のトラブルが増えています。

① 肌荒れ

マスク自体のかぶれ（接触皮膚炎）や表情や口の動きにより肌とマスクが擦れると、物理的刺激で角層のバリア状態が悪化します。また、マスク内の蒸れも刺激になり、さらに肌トラブルを引き起こすこともあります。

② ニキビ（吹き出物）

マスクの擦れにより角層が厚くなると、毛穴の入り口が詰まって皮脂が溜まり、ニキビが発生しやすくなります。

③ 乾燥

マスクを外した直後は、肌表面の水分が蒸発するので、乾燥が進行します。肌が乾燥すると表面のバリア機能が低下して、細菌等が侵入しやすくなります。

対策

- かぶれない素材、肌当たりの優しい、通気性の良いマスクを選ぶ。
- 布マスクも一つの選択肢。
- 摩擦軽減のためにマスクと肌の上に柔らかい不織布を挟む。
- 丁寧な保湿、マスク着用前にワセリンを外用するのも保護になります。
- 定期的にマスクを外して蒸れを逃す。
- 口周りに汗をかいた際はこまめに拭き取る。保冷剤などで冷やす。

このようなちょっとした工夫でマスク皮膚炎を防げることもあります。

トラブルが解消しない場合はご相談ください。