

アスパーク便り

No. 461 令和2年8月1日 橋口 知佳

マスクによる肌荒れを防ごう！



最近増加している肌トラブルが、マスクによる肌荒れです。

生活の一部となりつつあるマスクと上手に付き合っていくためにも、今回は、マスクによる肌トラブルを予防するアイデアをご紹介します。

マスクによる肌荒れの原因

① ムレ

会話、くしゃみ、咳などでマスク内にとんだ唾液で、雑菌が繁殖する可能性もあります。高温多湿のマスク内は、雑菌が繁殖するのに適した環境です。

② 乾燥

ムレがあるのに、なぜ乾燥するの？という疑問をもつ方も多いのではないのでしょうか。マスク内で発生した水蒸気は、肌に付着します。そして、水蒸気が蒸発する際に肌の水分も一緒に蒸発するのです。

③ 摩擦

マスクを着用すると、肌とマスクの間に摩擦が生じます。特に、マスクをしたまま会話をする時や、付け外しの際は強く擦れてしまい、摩擦によってできた傷が肌荒れや菌の繁殖につながってしまうのです。

この3つの原因を発生させないために、裏面では対策アイデアをご紹介します♪

♪マスクによる肌荒れ対策アイデア♪



① マスクをこまめに変える

長時間同じマスクを着用することで、汗や唾液が付着し、目には見えない雑菌を繁殖させてしまいます。コストと手間はかかりますが、可能な限り、マスクは清潔な状態に保ちましょう。

② マスクの中にガーゼをはさむ

マスクの中にガーゼをはさむ方法も効果的です。ガーゼがマスク内の水蒸気を吸い取ってくれるだけでなく、マスクと肌の接触を緩和してくれます。ただ、①同様、こまめにガーゼを変えることも必要です。

③ 自分に合ったマスクを選ぶ

摩擦を避けるために、柔らかい素材や太めのゴム(紐)のものを選ぶことも大切です。また、顔の大きさや形にフィットするマスクでないと、摩擦部分が増える可能性もあるので要注意です。

④ 保湿して肌を保護する

乾燥や摩擦から肌を保護するためには、肌の保湿も重要です。マスクの着用前と後で、クリームや化粧水で正しい保湿ケアを行いましょう。デイリーケアを行う際も、口周りの保湿は念入りに行うと◎

マスクによる肌荒れは、放置すると悪化する可能性もあります。

なかなか治らないマスク肌荒れは、早めに皮膚科を受診することも大切です。