

3ステップでわかる!

セルフメディケーション講座

第14回

マスクによる皮膚トラブルを防ぐ

軽度な身体の不調や症状を、ご自身で改善してみませんか？
覚えておきたい基本知識を、3ステップで説明します。



教えてくれた人
岩月 進さん
(いわつき・すすむ)

日本薬剤師会常務理事

薬局では、遠慮なく
薬剤師にご相談ください

Step 1 原因はバリア機能の低下

マスクの着用が日常的になり、その結果、急増しているのが肌あれ、赤みやかゆみ、ニキビなどの皮膚トラブルです。

マスクの繊維が肌に直接触れると、皮膚の表面を覆う角質が少しずつ削られて、外部の刺激から皮膚を守る「バリア機能」が低下してしまい、炎症が起こります。

バリア機能が低下すると、皮膚の中に水分をとどめておくことができず、やがて乾燥肌になります。すると、皮膚は汗や繊維などのわずかな刺激を受けやすくなったり、アレルギーや微生物が入り込みやすくなったりして、トラブルを起こしてしまうのです。

Step 2 皮膚の状態に合わせて外用剤を使い分ける

とくに不織布マスクは、使っているうちに毛羽だつてきて、皮膚に刺激を与えやすくなります。また、呼吸が充満するマスクの中は高温多湿で雑菌の繁殖につながり、ニキビや吹き出物ができる可能性もあります。

皮膚トラブルに対処する薬は、薬局やドラッグストアなどで手軽に購入することができます。医薬部外品からOTC医薬品までさまざまな種類があるので、購入の際は、薬剤師や登録販売者に相談してみてください。症状に合ったアイテムを紹介してくれるはずですよ。

ワセリンやセラミドなどの保湿剤、かゆみを抑える抗ヒスタミン

剤、炎症を抑えるステロイド剤など配合成分もさまざまです。

剤形も軟膏、クリーム、ロション、フォーム、ゲル、スプレーなどがあります。

ベタツとした軟膏は汗で流れず傷口を保護してくれます。さらつとしたロションやクリームは浸透性が高いものの汗で流れやすく、エタノールなど刺激性の成分が含まれるものもあります。使用感だけで決めず、皮膚の状態に合わせて使い分けることが大切です。

2〜3日使っても改善しなかつたり悪化してしまったときは、皮膚科を受診してください。

Step 3 マスクの正しい使い方を見直し、スキンケアを怠らない

皮膚のトラブル対策には、マス

クの着用時間をできるだけ短くしたり(ひとりだけでいるときなど)、不織布マスクの下に肌にやさしいシルクや綿のガーゼを挟んだりするなど、マスクの正しい使い方を見直すことでも効果が期待できます。「マスクで顔が隠れているから」などという理由で、洗顔や保湿の機会を減らさずに、正しいスキンケアをすることも大切です。

生活習慣で改善できる!



①マスクの着用時間は最小限に

飛沫拡散の恐れがなければ、できるだけ着用時間を短く。



②洗顔で肌を清潔に

化粧してなくても洗浄は必要。泡でやさしく洗う。



③ていねいなスキンケアを

低刺激性の化粧水や乳液で保湿ケアをして乾燥を防ぐ。