

今日からできる！
マスクによるお肌や夏のトラブル対策

～第3回 スキンケア 編～



公立岩瀬病院 看護部
皮膚・排泄ケア認定看護師 芳賀 美保

おこりやすい肌トラブルの 予防と改善

まずは、肌トラブルを予防するために
何より欠かせないのが、

✨ ✨ スキンケア！ ✨ ✨

**正しいスキンケアを知るには、スキン＝皮膚
のことを知るのが一番です！
皮膚をどのような状態に保てば、
お肌のトラブルが防げるのか、
皮膚の構造と働きがわかると役に立ちます！**



前回の「皮膚のはたらき編」もあわせてご覧ください！

スキンケアの基本

洗浄・
清潔

保湿

保護

**傷があっても傷がなくても、
肌トラブルを予防する場合でも、
スキンケアの基本はこの3つです！**



皮膚の洗浄・清潔の注意点



ポイント1

- ※洗いすぎ、擦りすぎのケアを続けていると、
皮脂膜まで除去してしまいます！
このような肌の状態で、マスクを着用していると、
バリア機能が正常に働かず、
お肌のトラブルが起こりやすくなります！
- ※マスクでおおわれた肌は、温度や湿度の影響
で毛穴が開き汚れが入り込みやすく、皮膚が
ふやけて刺激で傷つきやすくなっている！

正しい皮膚の洗浄・清潔の方法

ポイント2

※石鹼や洗浄剤は十分に泡立てて
やさしく洗う！

汚れを落とす働きをする成分は、

泡の状態だと働きが最大限になる



汚れを
落とす
成分



泡は、汚れに付いてなじみやすい状態なのできれいに落ちる！

正しい皮膚の洗浄・清潔の方法

ポイント3

※お湯の温度が高いと汚れ落ち効果が高いと
思っていないませんか？温度が高いと、皮脂膜も
洗い流してしまうので、バリア機能が働きま
せん！

38～40℃の微温湯で、洗い残しのないよう
十分に泡を洗い流しましょう！

毛穴の汚れ・詰まり・バイ菌



正しい洗浄でピカピカ

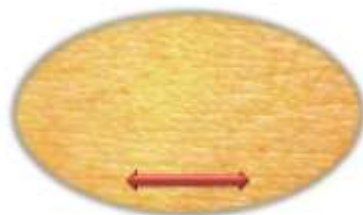


正しい保湿剤のぬり方

ポイント1

※洗浄後は、水分が蒸発しないうちに早めに保湿剤をぬりましょう！ 体温で温めてからぬると、肌になじみやすくなります。

※皮膚の溝(皮溝)^{ひこう}や、しわの向きを確認しておなじ方向で保湿剤をぬりましょう！



皮膚に浸透しやすくなり、
摩擦の軽減になります！



皮膚の保護とは？

圧迫や摩擦などの刺激、ばい菌や化学物質などの刺激から皮膚を守り、バリア機能の低下を防いでくれる「皮脂膜」と同じ効果を持つ製品を使用すること。



水がはじかれている

保護剤を塗った手の平の上では、水分を弾いています。水分の蒸発と乾燥防止効果で、**バリア機能を高めてくれる**

保護効果の高い油分を多く含む製品は、マスク内の湿った環境ではベタつく感じがする場合があります。その場合は、サラッとした使い心地の製品をお店の方に聞いて選択してください！



スキンケアのまとめ

※マスクを長く使用すると様々な肌トラブルを起こしやすくなります！肌トラブルの予防と悪化防止のため、適切なスキンケアを継続し、肌を健康に保ちましょう！

※皮膚科の治療を必要とする皮膚炎等もありますので、早めに受診し皮膚科や形成外科など専門医のアドバイスを受けて下さい！



洗浄・
清潔

保湿

保護



最後までご覧いただき
ありがとうございました



次回は…今すぐ改善できるマスクの使用方法 編
をご紹介します。