

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4回 今すぐ改善できる

マスクの使用方法 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

今すぐ改善できる マスクの使用方法



ポイント1

※市販のマスクに適切なサイズがない場合は、布製の手作りマスクなどを選択しましょう。



※サイズは、着用した時に鼻から顎が隠れるくらいの大きさで、ゴムや紐の部分が当たったり、擦れたりしないものがおすすめです。

今すぐ改善できる マスクの使用方法

ポイント2

※黒いマスクは太陽熱を吸収して熱がこもりやすく、熱中症や肌トラブルが起こる可能性があります。

その場合、白に近い色のマスクをご検討ください。



今すぐ改善できる マスクの使用方法



ポイント3

※マスクの中が群れた状態は雑菌が繁殖しやすく、ニキビなどを悪化させますので、通気性が良く柔らかいマスクを選択しましょう。



今すぐ改善できる マスクの使用方法



ポイント4

※マスクの表面を確認してみましょう！

マスクは不織布という布でできています。

繰り返し使ううちに繊維がフワフワしていませんか？この繊維が呼気(吐き出す息)の水分を吸収して、太い束になり、かゆみや炎症を起こすことがあります。



今すぐ改善できる マスクの使用方法

ポイント5



- ※蒸れから肌を守るため、口周りに汗をかいたら、こまめに拭き取りましょう。こすらずに押さえ拭き(ポンポン拭く)が理想です。
- ※コットンなどを間に挟むと摩擦が軽減されます。中のコットンをこまめに交換すれば、蒸れも軽減され、マスクも長持ちします。ただし、マスクに触れた後は手洗いを！

今すぐ改善できる マスクの使用方法



ポイント6

※マスクは紫外線を通すので、顔が隠れていても紫外線対策は必要です！

※マスクの影響で肌トラブルが起こりやすい状態になっています！弱った皮膚は、紫外線の影響を強く受けてしまうので、日焼け止めなどの紫外線対策をしましょう！



今すぐ改善できる マスクの使用方法



ポイント7

※マスクのゴムの部分を確認してみましょう！
ゴム部分がねじれていませんか？繰り返し使ううちにゴムがクルクルねじれてきます。
ねじれた部分はボコボコして、耳にあたると痛みを感じたり、ひどくなると皮膚炎や傷ができますので注意しましょう！

まっすぐ



クルクル



ボコボコ



今すぐ改善できる マスクの使用方法

ポイント8

※マスクのゴムがあたって耳が痛い！

マスクのゴムの部分を紐に変えたり、長さを足して固定位置をずらして、同じ部分の圧迫を防止！



マスクの圧迫や摩擦を軽減できる製品として、マスク用クッションや、フロテクターなども販売されています！



鼻をワイヤーから守るスポンジ製品



最後に



マスクを着用する環境は様々です



会社でも・・・

買い物でも・・・



学校でも・・・

遊びでも・・・



施設でも・・・

自宅でも・・・



**マスクが欠かせない生活だからこそ、
肌トラブルを予防するために、正しい
スキンケアを行って、健康な肌を
保ってください！**

お体ご自愛下さいね！



最後までご覧いただきありがとうございました