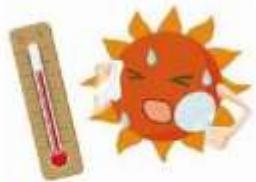


# 今日からできる！ マスクによるお肌や夏のトラブル対策

## ～第1回 肌のトラブル 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

## はじめに

マスクをつけることは、感染予防の基本です！

しかし、正しい着用を守らなければ、感染予防の効果も期待できませんし、皮膚トラブルを起こしてしまうことがあります。

多くの情報があふれていますが、信用できる情報元か確認して、マスクを正しく着用し、皮膚トラブルを予防しましょう。

全4回にわたり、ご紹介します

第1回 肌のトラブル 編

第2回 皮膚のはたらき 編

第3回 スキンケア 編

第4回 今すぐ改善できる  
マスクの使用方法 編

# マスクをつけると 肌におこりやすい影響

- ・温度が高くなる（あつい）
- ・湿度が高くなる（むれる）
- ・皮膚が乾燥する（カサカサ）
- ・摩擦がおこる（こする）  
顔がかゆい、ヒリヒリする
- ・圧迫(あたる)

金具の部分が鼻にあたって痛い  
ゴムの部分が耳にあたって痛い



ほかにも、似たような表現や訴えは聞きますが、大きく分けるとこのような声が聞かれます。



# おこりやすい 肌トラブル7項目

- (1) あせも（汗疹）
- (2) かぶれ（マスク素材・化粧品・ケア製品の影響）
- (3) 乾燥肌、乾燥性湿疹
- (4) とびひ（伝染性膿痂疹）
- (5) 水イボ（伝染性軟屬腫）
- (6) 日焼け（日光皮膚炎）
- (7) マスクによる圧迫や摩擦

マスクをつけたことだけが肌トラブルの原因に直結するわけではありませんが、マスクをつけた時に起こりやすい影響により、皮膚トラブルも起こりやすくなっています。



# 肌トラブル7項目の主な原因と症状

あせも

(1) ⇒

垢や汚れで汗の出口がつまり、炎症を起こす。

かゆみやヒリヒリする感じ。

かぶれ

(2) ⇒

接触性皮膚炎ともいわれ、マスクの素材、化粧品、スキンケア製品の成分の刺激や、マスクに付着した花粉や汚れが要因で炎症が起こる。赤み、かゆみ、搔きむしすると浸出液(うみ)を伴うこともある。

乾燥肌

(3) ⇒

マスク内は湿気で蒸れても、皮膚の表面に水滴が付着しているだけで、皮膚の水分量とは直接関係ありません。

乾燥肌の人はかゆみや炎症を生じやすく、湿疹が起こりやすい。

とびひ

(4)

とびひは細菌が原因、水イボはウイルスが原因の感染症。

水イボ

(5) ⇒

湿疹・あせも、傷がある場合や、アトピー素因(アトピーボディ質)がある方などは起こりやすい。

日焼け

(6) ⇒

紫外線が原因で起こる皮膚炎。赤み・ヒリヒリ感、水ぶくれが破れると感染が起こりやすい。マスクは紫外線を通すので対策が必要。

マスク

(7) ⇒

サイズの合わないマスクを着用したり、長時間同じ部位(耳:ゴムをかける、鼻周囲:金具部分)が圧迫されると起こることがある。

最後までご覧いただき  
ありがとうございました



次回は…皮膚のはたらき 編をご紹介します。