

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（こすれる）
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 (伝染性軟属腫)
- (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、掻きむしると浸出液(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いても、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。 乾燥肌の人の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(アトピー体質)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。