

# マスクによる 肌トラブルについて

教えてドクター

Q&A

～肌トラブルが急増中!その肌荒れマスクのせいかもしれません～

**Q :** マスクを着用するようになって、以前より肌荒れやニキビ、乾燥など肌トラブルに悩むことが増えました。肌トラブルの主な原因は何でしょうか。



**A :** 大きい原因として、3つが挙げられます。

- ①蒸れることで皮脂の分泌が増えて毛穴に詰まりやすくなり、ニキビの元となるアクネ菌が繁殖するとニキビが増えます。
- ②汗に含まれる塩分などが肌に刺激となり、かゆみ・赤みが起きます。
- ③マスクの毛羽立ち、表情や口の動きで摩擦が加わると肌が乾燥し、肌荒れやかぶれを起こしやすくなります。

**Q :** マスクによる肌トラブルの対策法はありますか。

**A :** マスクの選び方・使い方や日常生活において、次のような対策を取り入れましょう。

- ①マスクの選び方  
マスクは清潔で刺激の少ない素材、顔の大きさにあったサイズ、ゴムに伸縮性があるものを使いましょう。
- ②マスクの使い方  
マスクが不必要な時はマスクを外しましょう。  
汗をかいたらタオルなどでこまめに吸い取りましょう。
- ③普段の生活では  
スキンケアは擦らず丁寧に、保湿もしっかり行いましょう。  
女性の方はベースメイクを薄くすると肌への負担を減らすことができます。



**Q :** どのような症状になったら、病院に行けば良いのでしょうか。病院に行くタイミングを教えてください。

**A :** 肌トラブルをそのまま放っておくと、症状が悪化する恐れがあります。ニキビができた、乾燥がひどい、かゆみ・赤みがある、ぶつぶつができたなどの場合は症状がひどくなる前に受診することをお勧めします。



齋藤先生から  
ひとこと

皮膚科 医師  
さいとう こゆみ  
齋藤 小弓

今年は新型コロナウイルス感染症対策の「新しい生活様式」の一環でマスク着用が増え、一年を通して肌荒れが起きやすくなっています。

正しい対策を知ることによって快適なマスク生活を送りましょう。

