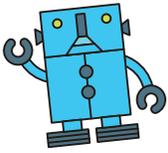


# マスクかぶれとニキビ ～その1 マスクかぶれ編～

監修 千葉県医師会 広報・ホームページ委員会 久保田 智樹 医師

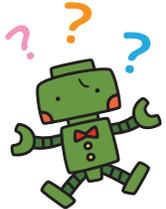


マスクをつけると肌荒れする人がいますが、  
みなさんは大丈夫ですか？  
今号ではマスクでおこる「かぶれ」、次号では  
「ニキビ」について学びましょう！



## そもそも「かぶれ」ってなあに？

なにかしらの物が、皮膚にさわることでおこる皮膚炎のことで、  
難しい名前では「接触性皮膚炎（かぶれ）」といいます。



## なにかしらの物って？

たとえば金属や化学物質、植物や布（生地）、ゴムなど、私たちのまわりにあるさま  
ざまな物で、人によって原因になる物は違ってきます。

今回のテーマ「マスクかぶれ」は、マスクが原因で皮膚の不調が起こることをいいます。



## かぶれの原因はいろいろあるんだね！ 具体的にはどんな症状になるの？

### ●かぶれの症状

- 赤くなる
- かゆくなる
- ヒリヒリする
- はれる
- プツプツができる など



### ●マスクかぶれの主な原因

- 蒸れ  
マスクの中は、いつも蒸れた状態に…
- こすれる  
顔の動きに合わせて  
肌とマスクがこすれあう
- 乾そう  
蒸れた状態からマスクをは  
ずすと、肌の水分まで一気  
にうばわれる

まずは、マスクを  
つけている時の様子を  
みてみるピッ！



水分めけてるよ…



蒸れたり、こすれたり、  
マスクの中は  
大変なこと  
になっているピッ...

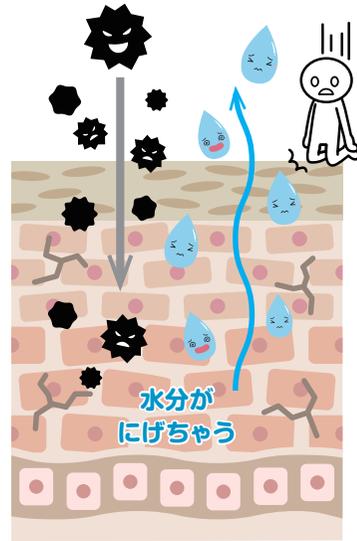


### 皮脂膜が刺激物をシャットアウト



皮脂膜が正常な肌

### 刺激物の侵入を防げない



皮脂膜がこわれた肌

皮脂膜こわれた...

このような3つの環境がそろると、肌の皮脂膜（バリア機能）がこわれてしまいます。

そして、肌の皮脂膜（バリア機能）がこわれるとマスクかぶれやマスクニキビなどの肌トラブルを引き起こすのです。



## マスクかぶれにならないためには、どうすればいいの？

### ① マスクをはずしてもいい場面では、マスクをはずす

- ▶ まわりに人がいないとき
- ▶ 屋外で人との距離が十分にあり、会話をしないとき
- ▶ 屋外で一人でトレーニングしているとき など



### ② 汗や皮脂をとる

- ▶ とくどきマスクをはずして、水で軽く顔を洗ったり、ぬれタオルで軽く押しふきする



### ③ 保湿する

- ▶ さっぱりタイプのローションや、水に溶けやすい成分（水溶性の成分）できている保湿剤などで保湿する



「ヘパリン類似物質」や「トラネキサム酸」、「グリチルリチン酸」などが入っている化粧水がいいピッ!



### ● 病院へ行くタイミング

- ・ぬれタオルなどでひやしていてもおさまらない
  - ・かゆみがある赤み ・ブツブツやざらざら
  - ・ジュクジュク
- などがみられたら、すぐに皮膚科に行ってくださいね!



次回「マスクニキビと思春期ニキビの正しい治し方」につづく