

# マスク肌荒れに保湿ケア

新型コロナウイルス感染予防のため、厚生労働省は新しい生活様式を提唱し、日常的な「マスクの着用」と頻繁な「手洗い・手指消毒」を呼び掛けている。夏場で汗をかく機会も多い時期。那覇市の形成外科KCの新城憲院長に、マスクや消毒剤に伴う皮膚の乾燥や肌荒れ、吹き出物など皮膚トラブルへの対処方法を紹介してもらった。

(1面参照)



新城憲院長  
(提供)

## 形成外科KC 新城憲院長

まず大切なのは、常に肌を清潔に保つことだ。口周りの汗や汚れを小まめに優しく拭き取り、洗顔時は強く擦ったりせず、タオルで水分を抑えるようにする。

洗顔後は皮膚のバリア機能を強化するために、保湿ケアをしつかり行う必要がある。冷房が効いた場所では、マスクを付けたら外したりするたびに水分が蒸発し、気化熱によって皮脂が奪われ乾燥しやすく、肌トラブルが起こりやすい。

その場合、油分が多めのワセリンや軟こうなどで保湿すると効果がある。だが夏場は発汗が

## 清潔に拭き汗にまめに

多く、あせもができやすくなるため、ヘパリン類似物質配合のクリームがおすすめだ。

マスクの擦れによる肌荒れ(刺激性皮膚炎) 予防のために、マスク着用前にも保湿クリームを塗布することがポイント。マスクを選ぶ時は鼻・頬・フェースラインが隙間なく収まり、肌との接触する面積が小さく、ずれないものが多い。

ウイルスの接触感染を防ぐため、頻繁な手洗いと手指消毒が重要。アルコールによる手指消毒は、短時間でウイルスが死滅するため特に有効だが、結果的に皮膚表面を保護している皮脂まで除去される場合がある。ハンドクリームで小まめに保湿していれば、手荒れのないすべすべの肌を保つことができる。