

知って得する健康保険の基礎知識 39

～新しい生活様式～ マスクの肌荒れ

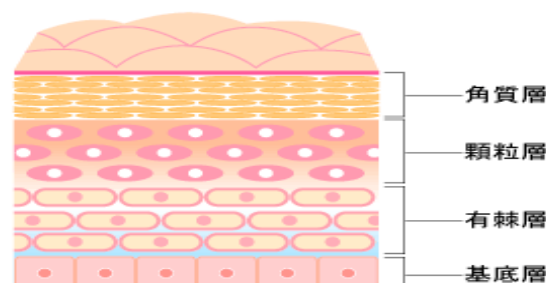
新型コロナウイルス感染症の予防対策として、日常生活でマスクを着用することが習慣化されていますが、肌荒れに悩むことも多いでしょう。

マスクの着用により、ほほや口周りだけではなく、フェイスラインやあごの下の方まで、肌が荒れてしまう人も……。マスクによる肌荒れ予防を紹介します。

【肌の構造とターンオーバーの仕組み】

肌は、外側から表皮、真皮、皮下組織の3層で成り立っています。肌の健康は、主に表皮のターンオーバー（新陳代謝）を繰り返すことで保たれています。表皮は、外側から角質層、顆粒層、有棘層、基底層の4つに分かれており、ターンオーバーを繰り返し日々生まれ変わっています。

表皮の一番下にある基底層で、新しい細胞が生まれて顆粒層に達するまで約14日間、角質層で約14日間かけて垢となって剥がれ落ち、ターンオーバーが終了します。表皮の細胞分裂は、成長ホルモンの分泌が多い夜間に活発になることが知られており、体内時計が乱れると、表皮のリズムも乱れてしまいます。



【どうしてマスクをすると肌荒れするの？】

肌荒れの原因はさまざまですが、マスク内の湿気やマスクが肌にこすれたりすることによって引き起こされます。マスク内は湿度が高く潤いを保てそうですが、湿度が高すぎると皮膚がふやけてしまいます。ふやけた肌はバリア機能が低下して、水分が蒸発して乾燥しやすくなります。マスク内の湿気により雑菌も繁殖しやすくなっており、アクネ菌が増殖するとニキビも増えてしまいます。

また、マスクの着脱やしゃべる、笑うなど、何かのきっかけでマスクがズレたりしたときに、摩擦が生じてこすれてしまいます。さらに、マスクに付着したホコリや花粉などで、かゆみやかぶれなどの症状が現れる接触皮膚炎を引き起こすこともあります。

【肌荒れ予防方法】

◇刺激を減らすスキンケア。

洗顔時には、洗顔料をしっかりと泡立てて、優しく洗いましょう。手でゴシゴシすると刺激になります。熱いお湯は、乾燥につながりますので、ぬるま湯にしましょう。

◇保湿を十分にしましょう

感想は、肌のバリア機能を低下させるため、十分な保湿をしましょう。化粧水で潤いを与えて、乳液やクリームで水分が逃げないようにフタをしましょう。

◇こすれやすい部分にクリームを

鼻やほほなどのこすれやすい部分にクリームを使用すると摩擦が軽減されます。ただし、ニキビになっているところへ油分の多いクリームを使用するのは避けましょう。

◇清潔なマスクを使用する

不織布マスクは使い捨てにしましょう。汗をかいたり、汚れが気になる場合は、取り替えましょう。ガーゼや綿のマスクはきちんと洗濯をしましょう。



※コラボヘルス（企業と健康保険組合が協働で行う健康増進施策）

帝国ホテルをはじめ各事業主と帝国ホテル健康保険組合は積極的に協力し合い、被保険者と家族の健康増進に対する施策をすすめていきます。「知って得する健康保険の基礎知識」は皆さんに役立つ情報をお知らせする「コラボヘルス」施策のひとつです。