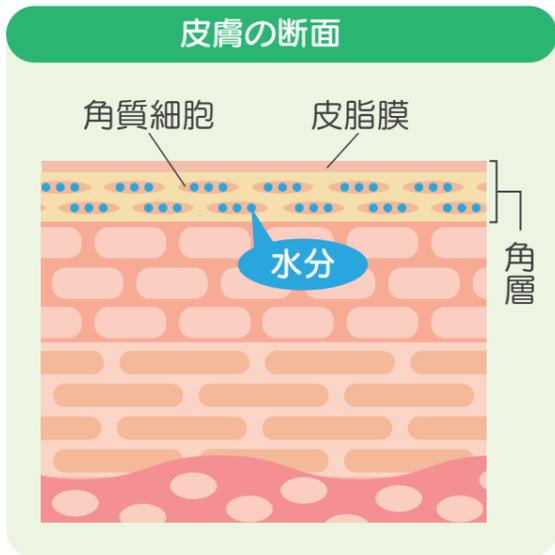


マスクによる夏の皮膚トラブル

角層のはたらき

皮膚の最も外側は、角質細胞が層をなしていることから「角層」と呼ばれ、皮膚からの水分喪失、外界からの雑菌・異物などの侵入を防いでいます。角層表面は皮脂による膜「皮脂膜」に覆われ、角層とともに皮膚を守っています（バリア機能）。



主な皮膚トラブルと原因

- かぶれ**
物理的なこすれ刺激により角層がはがれ、皮膚のバリア機能が低下することにより、かぶれを起こしやすくなります。
- きび**
マスクの内部は、吐く息で蒸れて高温多湿になり、きびを引き起こすアクネ菌などの細菌が繁殖しやすくなります。
- 乾燥**
マスクを着けている間は肌が潤っているように感じるかもしれませんが、実際にはマスクを外した瞬間に水分が蒸発し、逆に乾燥を引き起こします。肌が乾燥するとバリア機能が低下し、皮膚トラブルを引き起こしやすくなります。

はじめに

新型コロナウイルス感染予防としてのマスク着用が定着していますが、長時間のマスク着用によって、皮膚トラブルが増えています。これから迎える夏にはさらに増加すると思われる皮膚トラブルについて説明します。

夏は皮膚温度の上昇、発汗によって①～③の程度が増し、かぶれによる紅斑（赤い発疹）や丘疹（小さなぶつぶつ）と呼ばれる湿疹反応、角層の障害やアクネ菌の繁殖によるきびが非常に起きやすい状態になります。

皮膚科
主任診療科長
横倉 英人 医師

よこくら ひでと
自治医科大学皮膚科講座勤務を経て、2010年より当院皮膚科に勤務。普段の診療では患者さんの皮膚に近い距離で詳細に観察することを心がけています。趣味は釣り、ゴルフ。



予防するための対策

それでは、どのような点に注意して対策をとればよいのでしょうか。

① マスクの選択

感染予防の観点からは不織布のものが良いと言われていますが、化学繊維であることから皮膚への刺激が最も大きいので、皮膚の弱い方は内側に綿のガーゼをはさむことをお勧めします。また、病院や電車、バスなど人の距離が近い場所では不織布、距離が保てる場所では布製のものにするなど良い工夫とされます。

② 汗をこまめにふき取る

吸収性の良いタオルやガーゼなどで、こまめにやさしくふき取りましょう。

③ スキンケアで十分に保湿する

皮膚のバリア機能を保つためにも、十分な保湿は必要です。暑い時期は肌がべたつくと油分によるケアを控えがちですが、潤いを保つには水分だけではなく油分も欠かせません。

④ 紫外線のケア

紫外線は皮膚局所の免疫を低下させたり、バリア機能を障害することから、マスクで覆われる部位であってもしっかりと日焼け止め塗布が必要です。また、「マスク焼け」と言われる現象が起きやすいので、美容的な観点からも油断せず塗布することをお勧めします。

皮膚トラブル対策のポイント

<p>マスクの選択</p>	<p>汗をこまめにふき取る</p>
<p>スキンケアで十分に保湿する</p>	<p>紫外線のケア</p>

Check!

次のような症状が出現したら、皮膚科を受診しましょう。

マスクで覆っている部位に赤いだけではなく、じゅくじゅくしたひどい発疹ができた場合。

▶ステロイドの塗り薬が必要です。

通常のにきびだけではなく、膿をもったような白い発疹がたくさんできた場合。

▶抗生物質の飲み薬が必要です。

アトピー性皮膚炎のある患者さんで急激に細かな水ぶくれができてしまった場合。

▶カポジ水痘様発疹症といって皮膚バリアの低下している方で起きやすい単純ヘルペス感染症です。抗ウイルス薬の内服が必要です。