

わたくしたちの健康

マスク皮膚炎

朝霞地区医師会 福士 瑠璃

☎464-4666

2020年は新型コロナウイルス感染症との戦いの一年となりました。まだまだ終息が見えない現時点では、個人ができる予防対策を持続して行うことが大切です。この感染症に立ち向かうには、感染症対策の基本として手洗い・マスクの装着・密を避ける・定期的な換気などを持続することが、効果的であることは周知の事実となりました。2020年3月以降マスクを皆さんがつけるようになり、マスクが当たる部位の発赤やかゆみ、口まわりから顎にかけてニキビが悪化したなどのお悩みで皮膚科を受診される患者様が増えています。今回、感染症予防策の1つであるマスクにより生じうる皮膚のトラブルを“マスク皮膚炎”と称して、その原因や対策について取り上げたいと思います。

まずはマスク皮膚炎が起こりうる原因を、マスクのタイプという観点から説明すると、マスクは不織布（ふしょくふ）タイプやガーゼタイプのものなどが一般的に売られていますが、不織布というものは使い捨て用で、白い紙のように見えますが、その原材料には主に、ポリプロピレンやポリエステルといった化学繊維が使われています。一方、ガーゼタイプは肌には優しいとされていますが、使いまわしをされる方も多く、何度も同様のものを使用し、洗濯を繰り返していると毛羽立ってきて、凹凸が生じ、長時間の使用で、化学繊維と同様に肌に刺激を与えることで“マスク皮膚炎”が生じると考えられます。

次に、皮膚のバリア機能という観点から説明します。皮膚には外界からの刺激がはいらぬような役目があり、その機能を皮膚バリア機能といいます。正常のバリア機能があれば、肌を乾燥、細菌、ほこりなどの外界からの刺激が皮膚の下に入らないように守り、肌の水分が必要以上に蒸散するのを防ぎます。長時間マスクをすることで、摩擦による刺激やマ

スク内が湿ることで肌がふやけることが重なり、肌本来のバリア機能が低下することが考えられます。また、連日同じマスクを使用することや、長時間のマスクの使用により自分の皮脂などによる汚れで不衛生になり、また湿ることでニキビができてしまうことがあります。最近ではとくに若者を中心にウレタンタイプでできた伸縮性がある立体型のマスクが流行しており、洗えて何度も使用できる便利性から、使いまわしをすることで口のまわりや顎のニキビが生じる患者様が増加している印象です。

原因がわかれば次は、対策についてです。炎症を防ぐには、まずは皮膚を清潔に保つことが大切です。マスクは、可能な限りこまめに使い捨てをしながら使用してください。使い捨てマスクが入手困難な場合は、使用しなくなった綿素材の布をカットしたものなどで、あて布を作り、マスクの内側に挟むなどをして、肌に直接あたる部分はとくに衛生面に注意しながら使用してください。また、摩擦を軽減するためには、保護作用がつよいワセリンや保湿剤をこまめに外用してからマスクを使用するだけでも肌への刺激を軽減できます。そして、不織布よりはガーゼタイプのほうが肌への刺激は優しいです。人込みへお出かけをしない場合には、ガーゼタイプのマスクを選択するなど、マスクのタイプと周囲の環境とをあわせて使いわけをしてみるのもよいと思われます。

With コロナの時代となつてしまい、確かに“マスク皮膚炎”の患者様は増加していますが、顔に出る発赤などの症状は他の病気が隠れている可能性もあります。上記の対策をしても改善がすぐにみられない場合などは、お近くの皮膚科へ遠慮なくご相談するようにしてください。また、“マスク皮膚炎”の治療は、市販薬で対応できないこともあるため、判断にお困りになった場合などもお気軽に皮膚科へご相談ください。

わたくしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施 設 名	科 目	電話(048)	場所	施 設 名	科 目	電話(048)	
3	7	新座	小熊クリニック	消内	042-471-5098	志木	志木柏町クリニック	整外、麻、内	423-2792
	14	新座	新座中央通り診療所	内、小	473-3331	和光	中川眼科	眼	465-1144
	20	和光	和光内科外科診療所	内、外、皮、小、リハ	466-2235	和光	和光駅前クリニック	外、内、小、整外、消内、肛、リハ	460-3466
	21	志木	志木いろは橋クリニック	内、小、皮	471-1688	朝霞	栗原整形外科	外、整外、皮、リウ	463-2325
	28	和光	富澤整形外科・内科	整外、リウ、泌、内、消内、リハ	468-3456	志木	いろは橋すずき眼科	眼	485-8950

日曜日、祝日に開局している薬局
下のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所（新座市保健センター内）

実施日／3月20日（土・祝）

受付時間／午前9時～11時30分

診療料／健康保険法の規定料金（保険証を必ずお持ちください。）

問／☎481-2211

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123

●埼玉県救急電話相談 #7119（全国共通ダイヤル）または ☎048-824-4199（ダイヤル回線、I P 電話、PHS）