

## テーマ：マスクで肌荒れ

マスクは新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」でも基本的な感染対策として着用を奨励されています。しかし、連日、長時間マスクをつけることで、マスクによる肌荒れも増えているようです。肌のセルフケアをしっかりと行って、マスク生活を健やかに過ごしましょう。

### マスクによる肌荒れの原因は「皮膚炎」と「ニキビ」

#### 皮膚炎

赤み・かゆみ  
湿疹

自分の呼気に含まれる水分で、マスク内は蒸れた状態になります。そうすると肌のバリア機能が弱まり、マスク生地でこすられることによって皮膚が傷ついてしまいます。口の周りやマスクの縁が当たる部分がただれたり湿疹が出やすくなります。

#### ニキビ

マスク内の温度が高くなると、汗や皮脂の分泌が多くなり毛穴が詰まりやすくなります。ニキビ菌は正常な肌にも存在する菌ですが、毛穴が詰まれば、毛穴の中で様々な酵素を産生し、炎症を起こします。



マスクサイズ

鼻からあごが隠れる大きさ

#### ①自分に合った素材・サイズを選ぶ

肌荒れを防ぐには、刺激の少ない柔らかい素材を選ぶことが一番重要です。不織布マスクより布マスクの方が肌には優しい素材です。サイズも問題で、小さいと頬の高いところで摩擦が起こりやすいので自分に合ったマスクを選びましょう。天然ゴム(ラテックス)アレルギーの方は、ゴムの素材にも注意しましょう。

#### ②いつも清潔に



予備のマスクを2~3枚携帯し、汗をかいたら取り換えましょう。マスクの内側にガーゼを1枚入れ、裏返して使ってもOK。使用した布マスクは、洗剤で洗った後、良く乾燥させましょう。

#### ③こまめにはずす

屋外にいるときや、周囲に人がいないときなどはマスクを外して肌を休ませましょう。

肌荒れは、原因をきちんと診断し適切な治療が必要ですので、早めに皮膚科を受診しましょう。

#### しっかり保湿



肌のバリア機能を整えるために、化粧水・乳液・クリームなどで水分をたっぷり補い保湿をしましょう。乾燥がひどいときや肌荒れを起こしているときは、刺激が増すのでクリームだけでも良いでしょう。この機会に男性も肌の保湿を考えてみましょう。

薬局で市販薬を購入するときは薬剤師にご相談ください

A. マスク内が蒸れると、肌の表面には水分が付着した状態になります。この水分はマスクを外したときに一気に蒸発して、肌の表面の角質層の水分も一緒に奪われ、かえって肌の乾燥が進んでしまいます。しっかりと予防しからと安心せず、毎日のスキンケアで肌トラブルを予防しましょう。

あなたの街の健康ステーション 永富調剤薬局

参照：「栄養と料理」2020年9月号

## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

### お薬の保管(夏の注意)

連日の猛暑に引き続き暑い日が続いています。こんなに暑いとお薬の置き場所も心配になります。特に指定のないほとんどの薬は「室温保存」が基本ですが、薬の種類ごとの保管方法を確認しておきましょう。【室温：1~30℃ 冷所：1~15℃ 常温：15~25℃】

薬の種類	保管方法と注意
錠剤・粉薬 カプセルなど	直射日光の当たらない、なるべく乾燥した涼しいところに保管しましょう。冷蔵庫に保管すると湿気を帯びてしまうので注意が必要です。収納ケースに乾燥剤などを入れておくとよいでしょう。
水薬	基本は冷暗所保管です。冷蔵庫で保管する場合、食品と区別して保管しましょう。子供がジュース類と間違えて飲まないよう注意が必要です。
点眼薬	冷所保管の指示があれば冷蔵庫に保管する。指示がなければ室温で保管しましょう。光を遮る袋に入れて保管するものもあるので注意しましょう。
軟膏やクリーム などの外用薬	ほとんどが室温保管ですが、室温が30℃越えが続く夏場は冷蔵庫などに保管してください。
注射剤	未開封は冷所保管、開封後は室温保管と混在しています。冷凍を避けたり高温を避ける必要もあります。出先で使用する場合、持ち運びの工夫などを薬剤師に相談してください。

薬は「高温・多湿・直射日光」を嫌います！

上記は一般的な保管方法です。わからない点などがあれば薬剤師にご相談ください。

### 調剤薬局の管理栄養士メニュー

かんたん  
おいしい  
からだに良い

#### きゅうりとベーコンの中華スープ



【1人分】 ●エネルギー 92kcal ●塩分 0.5g

- きゅうりはヘタを切り落とし、ピーラーで薄切りにする。白ねぎは斜め切りにする。
- ベーコンは1cm幅に切り、鍋にごま油をひいて中火で炒める。
- ベーコンが薄く色づいたら、鍋に①と水を加えて中火でひと煮立ちさせる。
- ③に中華スープの素と塩こしょうを加える。
- 水溶き片栗粉を加えてかき混ぜる。とろみがついたら火から下ろし、器に盛りお好みで黒こしょうを振る。

#### 【材料2人分】

- きゅうり 1本
- 白ねぎ 30g
- ベーコン ハーフ2枚
- ごま油 小さじ1
- 水 300ml
- 中華スープの素 小さじ1
- 塩こしょう 少々
- 黒こしょう 少々
- 水溶き片栗粉 小さじ1

#### コメント

きゅうりはスーパーなどに一年中出回っている野菜ですが、路地物の旬は6月から9月頃です。きゅうりの95%は水分で、カリウムや食物繊維が豊富に含まれており、1本(約100g)およそ14kcalと非常に低カロリーです。きゅうりは見た目の太さが均一で、重みや全体にハリがあり、表面の色のムラがなく深く濃い緑色のものが良く育った証です。きゅうりはサラダや和え物など生で食べる機会が多い野菜ですが、今回のように加熱してもおいしく食べることができます。夏の冷房で冷えた体も温まり食欲がわく一品です。

作成者：管理栄養士 園田 愛理

#### スキンケア



#### ちょっとした疑問Q.

マスク内の空気が自分の息で湿っていれば、肌が保湿されているのではないのでしょうか？



A. マスク内が蒸れると、肌の表面には水分が付着した状態になります。この水分はマスクを外したときに一気に蒸発して、肌の表面の角質層の水分も一緒に奪われ、かえって肌の乾燥が進んでしまいます。しっかりと予防しからと安心せず、毎日のスキンケアで肌トラブルを予防しましょう。