



「声」の欄・投稿規定

- ★「声」の欄は読者の皆さんのお考えを、直接誌面に反映させるためのページです。皮膚病の診療に関する日ごろのご意見、新しいアイデア、ご提言などをお気軽にお寄せください。とくに日夜第一線で診療に活躍しておられる先生方からのご投稿を切望します。
- ★「声」の欄には、また皮膚病に関する“質疑応答”を取り上げます。お寄せいただいたご質問は、その方面の権威に依頼して適切な回答を用意し、誌上で発表いたします。とくに回答者を指名されても結構です。
- ★字数は一般のご投稿は1,200字以内、質問は600字以内を原則とします。
- ★ご投稿は郵送のほか、FAX（番号：03-3984-1003）とE-mail（アドレス：hifubyoh-shinryoh@kk-kyowa.co.jp）にでも受け付けております。
- ★原稿には住所・氏名を明記していただきます。

マスク皮膚障害

①新型コロナウイルス対策でマスクの肌トラブルが激増

2020年はまさにコロナで始まりコロナで終わろうとしている。新型コロナウイルス感染予防のため、日本は「一億総マスク」の状況である。多くの人々がマスクを長時間、毎日のようにするようになって、皮膚科外来ではマスクによる肌荒れ、皮膚炎、ニキビの新生・増悪の患者さんが増加している。とくに今年の長い梅雨から夏の猛暑の時期に、これらマスク皮膚障害の患者さんが激増した。

②乾燥肌やいわゆる敏感肌に多いマスク皮膚障害

マスク皮膚障害はマスクの触れる顔面頬部、口囲、顎に赤みを伴った肌荒れやニキビが生じる。マスク装着による湿潤や摩擦により肌のバリア機能が低下し、汗や化粧品、口腔内雑菌などの刺激、あるいは物理的刺激が加わり生じるものと思われる。

診察していて気づくことは、もともと乾燥肌や脂漏性皮膚炎や尋常性痤瘡などの敏感肌で通院して軽快していた患者さんが増悪して来院するか、初診の患者さんでは診察をすると敏感肌をベースにもっている方々が多い印象である。マスクをすれば全員がマスク皮膚障害を生じるのではなく、敏感肌体質を持った4割ほどの方々にいくつかの誘因が加わって発症するものと考えている。

③マスクの選び方

マスク皮膚障害を予防するにはマスクの選び方がポイントとなる。敏感肌体質の方々はマスクの材質、大きさ、形などにこだわって選ぶとよい。

材質は肌触りのよいものを選ぶとよい。一般的な不織布（サージカル）マスクは刺激の強いものが多いの

で、下にインナーマスクを装着するかガーゼや布マスクを選ぶとよい。

大きさもポイントで、サイズが大きくても小さくても刺激があるので自分の顔にフィットしたマスクをみつけるとよい。また、形も立体構造タイプを選ぶか、平面マスクの場合は下にインナーマスクを装着して、肌にマスクが触れる面積を極力小さくすることも大切である。

④マスク使用上の注意

マスクを長時間しているとみたくは綺麗でも皮膚や口腔内の細菌や真菌が付着することが多いので、なるべく新しいマスクに交換することが大切である。

布タイプもこまめに交換し、よく洗った後によく濯ぎ、完全に乾燥させて再使用することが大切である。洗濯機洗剤の界面活性剤や蛍光染料に対する接触アレルギーをもっている方々は洗剤が残っていると刺激になるので、固形の洗濯石鹸を使うとよい。

⑤正しいスキンケアで予防

もともと敏感肌の方々がマスク皮膚障害をおこしやすいので、刺激の少ない洗顔料や保湿剤、敏感肌用化粧品でのスキンケアをしっかりと行って、予防することが大切である。

また、肌トラブルをそのままにしておくと慢性化し炎症後紅斑 (post-inflammatory erythema : PIE) や色素沈着 (post-inflammatory hyperpigmentation : PIH) が残るので、早めに皮膚科専門医に受診するよう啓発することも大切である。

漆畑 修

(東京・宇野皮膚科医院)