



# ドクターがズバリ答える!

## マスクによる肌荒れってあるの？ マスクとの正しい付き合い方

肌トラブルは複合要因で悪化  
ストレスや生活習慣も疑って

新型コロナウイルスのまん延により、生活習慣が大きく変わった。中でも「外出時は常にマスクをするようになった」という人は非常に多いが、これによる肌トラブルのリスクはあるのだろうか。ひふのクリニック人形町の上出良一院長に伺った。

「世間では、マスク肌荒れ、などという言葉もあるようですが、私が診察した中で『マスクが主原因の皮膚トラブル』は皆無です。また、花粉症の人など、今までもマスクを常時着用していた人は少なくありませんが、そのような訴えを聞いたことはないですね」と上出院長は話す。

「ニキビなどの皮膚トラブルは、ストレスや食生活の乱れ、睡眠不足などが原因で生じることが多いのです。コロナ禍により、日々不安を抱えている人、生活習慣が変化した人が増えたため、肌の調子が悪くなり

やすくなっています。一概にマスクだけを悪者にせず、多角的に対処することが大切です」（上出先生）。

マスクを着用してから肌荒れや吹き出物に悩むようになった人は、まずは過度なストレスや生活習慣の変化に注意しよう。

### マスクとの摩擦に注意 素材よりサイズが重要

「ただし、すでにある皮膚トラブルにマスクとの摩擦が加わり、悪化してしまうことは十分に考えられます。マスクは、素材よりもサイズが重要。特に、小さいサイズのマスクを無理やり着けていると、頬の一番高い部分や顎回りがこすれ、ニキビなどが悪化して痛みを生じる可能性があります」と上出先生。

感染予防にも通じるが、自分に合ったサイズのマスクを適切に着用し、不必要な着け外しをしないことが重要。マスクを悪化要因にしないよう、うまく付き合っていきたい。

### ワンポイント アドバイス

春になっても冬と同じような保湿をしていると、油分が過剰になって皮膚炎を起こす可能性があります。自分の肌の状態を見極め、季節に合った保湿剤を使いましょう。

### 肌トラブルの予防・対処法

- 栄養バランスの取れた食事を心掛ける
- 睡眠習慣を整える
- 寝具やマスクなど、肌に触れるものを清潔に保つ
- 朝晩の洗顔を丁寧に行う
- クリームやオイルで過剰に保湿し過ぎない
- サイズの合ったマスクを着用する
- 肌に違和感があったら、自己判断せずに医師の診察・治療を受ける



かみで りょういち  
監修 / 上出良一  
ひふのクリニック人形町院長 / 東京慈恵会医科大学  
客員教授  
専門はアトピー性皮膚炎・  
乾癬・光線過敏症

