



Dr's Message

いきいき健康術 第165回

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『コロナ対策とスキンケア』

橋本 樹里 看護師 国保京丹波町病院



「コロナ禍」といわれて1年以上、町民の皆さんも感染対策しながら日々をお過ごしのことと思います。さて、今回はマスク着用による肌荒れや、アルコール消毒による手荒れなどのスキンケアについて紹介します。自身やお子さまのスキンケアに役立ててください。

マスクによる肌荒れ



マスク着用の習慣化により肌荒れが起きることがあります。

【原因】

- ① 蒸れ：会話やくしゃみなどで飛んだ唾液に含まれる雑菌がマスク内で繁殖し、肌荒れを起こします。
- ② 乾燥：マスク着用中は肌が蒸れていますが、外した直後に肌表面から水分が一気に蒸発し乾燥します。それを長時間放置すると肌荒れにつながります。
- ③ 摩擦：マスクの繊維と肌がこすれあうことによって肌バリア機能が低下し肌荒れの原因となります。

【対策】

蒸れ

- マスク着用で口の周りに汗をかいたり、蒸れを感じたときは、こまめに水分をふき取りましょう。
- マスク内で繁殖した雑菌を洗い流すため、こすりすぎないようにていねいな洗顔を心掛けましょう。

乾燥

- 肌のバリア機能を保つため化粧水や乳液でスキンケアを行いましょう。

摩擦

- 最近では肌に優しいマスクも販売されています。

アルコール消毒による手荒れ

コロナ対策に欠かせないのが手洗いとアルコール消毒です。しっかり行うことが必要ですが、手荒れの原因にもなります。特に皮膚の弱い小さなお子さんの手のひび割れやあかぎれは痛くて大変かわいそうですね。次の手順をお試してください。

【手洗いの手順】

- ① 十分な泡でしっかりまんべんなく洗う（こすりすぎに注意、お湯より水が手荒れしにくい）。
- ② 水分は十分にふき取る。
- ③ アルコール消毒を行う。
- ④ スキンケアとして保湿ジェルやハンドクリームを塗る。

アルコール消毒は手が湿っていると効果を十分に発揮しません。また、アルコール消毒では汚れは落とすことはできません。アルコール消毒に頼ってしまい、手洗いがおろそかになっていませんか？

