



教えてくださったHEALTH識者



日本皮膚科学会認定皮膚科専門医

花房 崇明さん

はなふさ・たかあき ● 大阪大学医学部医学科卒業。千里中央花ふさ皮膚科院長。新型コロナウイルス対策による手荒れや肌荒れについてメディアに情報を発信中。

マスクの下に隠れていませんか？

大人ニキビ

長引くマスク生活でできやすくなっている「大人ニキビ」。放っておくと治りにくくなるため、対策はお早めにてきてしまった大人ニキビの正しいケア方法や、予防のためのマスク着用のポイントを知りましょう。

コロナ禍で30代・40代の大人ニキビが急増中

これまで、ニキビでの皮膚科受診は10〜20代の「思春期ニキビ」が多い傾向にありました。しかし、最近では30代以上の「大人ニキビ」が増えています。

そもそも、気温が上がればニキビの原因となるアクネ菌は増殖しやすく、ニキビに悩む人は増えるもの。現在、その状況に拍車をかけているのがマスクの着用です。

最近鼻やおでこだけでなく、マスクが触れる頬にニキビができる方が多いようです。それは、マスクによる蒸れとこすれによるものです。さらに、ストレスや睡眠不足などで体内の男性ホルモン分泌が過剰になると皮脂の分泌がさかになり、ニキビができてやすくなります。まさにコロナ禍は、大人ニキビを作りやすい状況と言えるでしょう。

放っておけば、皮膚の表面が陥没

して凸凹になったり、炎症による色素沈着でシミになったりして、治療が困難になる可能性があります。ひどくなる前の早めの対策が必要です。次のようなケアを行いましょう。

■ 1日2回の洗顔

肌を清潔に保つためには、洗顔が大切です。ただし、洗すぎは乾燥のもと。スポーツで汗をかいたなどの特別な理由がなければ、洗顔は1日2回でよいでしょう。

■ ニキビケア用品を使う

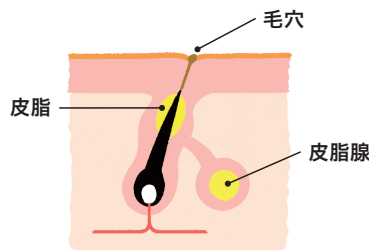
洗顔後は必ず化粧水や乳液を。さらっとしたタイプで、ニキビのもとができてにくいと証明されている「ノンcomedジェニックステスト済み」と表記があるケア用品を選びましょう。

■ 皮膚科医に相談する

診断のもとで適した抗生剤（塗り薬・飲み薬）を処方してもらいます。最近では毛穴の皮脂を取り除くことができる塗り薬も登場しています。

大人ニキビは進行するほど治りにくい

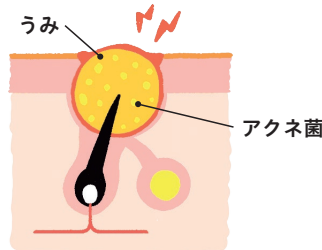
1 毛穴が詰まる



ホルモンバランスの乱れなどによって皮脂が過剰に分泌。毛穴が詰まり、その中で皮脂が蓄積される。

→ここでケアをし、うまく皮脂を取り除けば進行を抑えられる可能性がある。

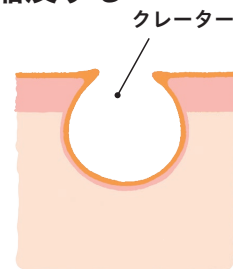
2 炎症でうみがたまる



皮脂を栄養にしてニキビの原因となるアクネ菌が増殖。炎症が起こってうみがたまるようになる。

→無理につぶすと痕が残ることもある。

3 陥没する

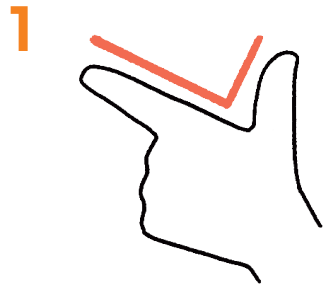


炎症を起こしたニキビを放置すると肌の表面が陥没して、クレーターのような状態になり、痕が残ることがある。

→ここまでくると自然には治りにくい。皮膚科医に相談を。

Let's try!

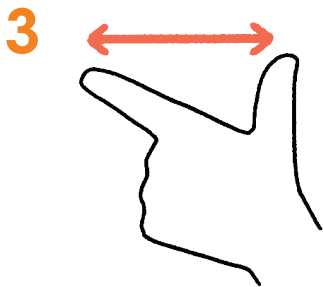
大人ニキビを予防するために 自分に合うマスクのサイズを知ろう!



親指と人さし指でL字形をつくります。



L字形にした状態で、耳のつけ根のいちばん高いところに親指の先端を当て、鼻のつけ根から1cm下のところに人さし指の先端を当てます。



親指から人さし指までの長さを測れば、マスクのサイズの目安になります。

測った長さが

9~11cm

子ども用サイズが
おすすめ

10.5~12.5cm

小さめサイズが
おすすめ

12~14.5cm

ふつうサイズが
おすすめ

14cm以上

大きめサイズが
おすすめ

出典：(一社)日本衛生材料工業連合会

マスクの使い方の工夫で 蒸れとこすれを予防する

蒸れやこすれを防ぐにはマスクをしないのが一番ですが、そういうわけにもいきません。そこで、知っておきたいのがマスクの使い方です。夏場は雑菌が繁殖しやすいため、1時間に1回程度はマスクを外し、マスクと肌が触れる時間を減らしましょう。そのとき、濡れたハンカチ

で肌を押し拭きするとより清潔です。また、不織布のマスクの口元に、ガーゼやハンカチなどの水分を吸う綿素材を1枚挟むだけでも肌の負担は軽減します。自転車に乗るときなど人と話す予定がないときに、不織布のマスクから布マスクに付け替えてみるのもいいでしょう。さらに、大切なのは選び方。小さすぎるマスクは「すれの原因」です。自分に合うサイズのものにしましょう。

忘れないで!

マスクの下も日焼け止めを塗ろう!

なぜ必要?

マスクがずれてその隙間から紫外線が入る可能性があるからです。しかも、ニキビの部分が日焼けをするとシミになるリスクが高くなります。きちんと塗りましょう。



ニキビがあるときは?

肌への負担を軽減するため、赤ちゃんも使えるとうとう商品や水で洗い流せるタイプに。日焼け止め成分入りのフェイスパウダー、ファンデーションを活用するのもいいでしょう。

*1 【アクネ菌】

皮脂の分泌が多い顔や背中に多い皮膚の常在菌。通常は肌を弱酸性に保つ働きがあるが、毛穴が詰まるとたまった皮脂を栄養源に増殖し、ニキビを悪化させる。

*2 【ノンcomedogenicテスト】

comedoと呼ばれる「ニキビのもと」のできにくさを、専門の研究所が判定する試験。クリアした商品には「ノンcomedogenicテスト済み」の表示がある。化粧品、乳液、ファンデーション、日焼け止めなどにある。