



お薬や健康に関するお悩みは、お気軽にケーアイ調剤薬局へご相談下さい。

感染症を防ぐためには

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) やインフルエンザは、飛沫感染と接触感染が主な感染経路と考えられています。

そのため、感染経路に応じた対策が必要です。マスクで咳やくしゃみによる飛沫感染を、正しい手洗いで接触感染を防止し、感染拡大を予防しましょう。



また、長時間のマスク着用や頻繁な手指の消毒により、皮膚炎・ニキビ・手荒れ等の皮膚トラブルが多く発生しています。

ここでは、マスクによる皮膚トラブルの原因と対処法についてお伝えします。



マスクの着け方

①マスクを着ける前にしっかりと手洗いをしましょう

手には、菌やウイルスがついている可能性が非常に高いです。

30秒ほどかけて手指を石鹸と流水で丁寧に洗ってから、マスクに触れてください。

②マスクの裏表を確認する

マスクの表裏はメーカーによって異なりますが、一般的にプリーツ(ひだ部分)が下向きになっているほうが外側です。

他に、色がついている方が内側とか、ゴム紐の接着面の方が内側など、箱に記載されていることがありますので、確認しましょう。

③ノーズワイヤーがある場合は、ノーズワイヤーを上側にして口に当てながら紐を両耳にかけます

④ワイヤーを鼻にあてて鼻の形に合わせ、プリーツを下へ大きく広げあごまですっぽり覆います

⑤隙間がないか最終チェックします

- 鼻とマスクの間に隙間がないか。
- ほほとマスクの間に隙間がないか。
- あごまですっぽり覆われているか。

特に、この3点は注意してチェックしましょう。



飛沫が漏れることを防ぐため、顔とマスクの間の隙間を小さくする必要があります。マスクを顔にフィットさせるということを意識して着用してください。

なお、マスクを装着することは「飛沫を飛ばさない」ことが目的なので、使い捨ての不織布マスクほどではないですが、布マスクでも一定の効果が期待できます。

接触感染の対策

手洗い・消毒が、接触感染の対策として重要です。手洗いは、帰宅時や調理の前後・食事前・トイレ後などこまめに行い、石けんを洗い流したあとは、清潔なタオルなどで水分をふき取って乾かします。また、使い捨ての手袋の使用もおすすめです。

なお、新型コロナウイルス感染症 (COVID-19) には、手など皮膚の消毒には消毒用アルコール (70%)、物の表面の消毒には次亜塩素酸ナトリウム (0.1%) が有効であることが分かっています (※)。



出典

※厚生労働省「新型コロナウイルスに関する Q&A」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/dengue_fever_qa_00004.html

接触感染の対策…マスクの外し方

使い終わったマスクには、ウイルスなどが付着していることがあります。マスクを外して捨てる時のポイントを紹介します。

①マスクを外す際は、マスクの表面をできるだけ触らないようにしましょう。マスク本体に触らないよう、耳かけの部分を持ってマスクを外します。

外側が内になるよう2つ折りにします。

②ビニール袋に入れ、しっかりしばって密閉して捨てます。

③マスクを捨てた後は、念のため手洗い・消毒を行い、接触感染を起こさないようにしましょう。



マスクによる皮膚トラブル（マスク皮膚炎）

マスクをするとなぜ肌トラブルが起こりやすくなるのでしょうか。



摩擦による刺激

マスクが肌に直接接触する部位は、摩擦による刺激から肌荒れやかぶれ（接触性皮膚炎）を起こしやすくなります。また、肌がダメージを受けることで、外部刺激から肌を守る「バリア機能」が低下し、ますます刺激を受けてしまうという負のスパイラルを招きます。

蒸れの影響

マスクの内側は吐く息で蒸れて高温多湿になり、ニキビを引き起こすアクネ菌などの細菌や雑菌が繁殖しやすくなっています。



肌の乾燥

マスクをつけているあいだは吐く息がこもっているため、肌が潤っているように感じるかもしれませんが、マスクを外すと一気に内側の水分が蒸発し、肌の水分まで同時に奪って乾燥を引き起こします。肌が乾燥するとバリア機能が正常に働かなくなり、トラブルを招いてしまいます。

マスク皮膚炎の対策

①自分に合ったマスクを選ぶ

感染拡大を防ぐ点では不織布マスクの方が効果を期待できますが、布やガーゼタイプのマスクの方が肌への刺激を抑えられます。

そのときの状況や肌の状態によって使い分けるとよいでしょう。

不織布マスクを使う場合でも、同じ大きさのガーゼを肌とのあいだに挟むと刺激が和らぎます。



②汗をこまめに吸い取る

マスクの着用中は、熱がこもって汗をかきやすくなります。汗が肌に付着したままにしておくと、かゆみやあせも（汗疹）などの肌トラブルに繋がるため、吸収性のよいタオルやガーゼでこまめに汗を吸い取りましょう。



マスクが汗で湿った場合は、新しいものに交換することをおすすめします。

③スキンケアで十分に保湿する

肌のバリア機能をきちんと働かせるためにも、十分な保湿が欠かせません。まずは帰宅後すぐに手を洗い、清潔な手で洗顔料をしっかりと泡立てて顔を洗きましょう。



洗顔後はすぐに化粧水や乳液、クリームなどで保湿してください。暑い時期は汗や皮脂で肌がべたつくので、油分によるケアを控えている方もおられるかもしれませんが、肌の潤いには水分だけでなく油分も欠かせません。油分がクッションとなり、マスクの刺激も和らげてくれます。

皮膚が赤みを帯び始めたり、かゆみや湿疹、ニキビがひどくなったりした場合は早めに皮膚科を受診しましょう。