“きもち”をたかめる。
＜連載＞

男性も必見！ 皮膚科医が基礎から教える、マスク時代のスキンケア術

撮影／IKKI FUKUDA　取材・文／岡林敬太　イラスト／蔵元あかり（Roaster）

健やかな肌は、接客業はもちろんそれ以外のPTRも、清潔感ある印象を与えるために欠かせない要素のひとつ。でも最近は、長引くマスク生活の影響もあり、肌の不調に悩んでいる人が多いようです。そこで今回は、YouTubeなどで皮膚科学に基づく美容・健康情報を発信し注目を集めている、皮膚科医の小林智子先生が登場！ 今こそ知っておきたい「マスク時代のスキンケア」を、男性にもわかりやすくお伝えします。

【マスクによる肌トラブル例】
摩擦・蒸れ・乾燥が原因で
ニキビ・湿疹・シミが！

今回の指南役、小林智子先生。皮膚科専門医として勤務する傍ら、自らの実践を交えながら美肌の秘訣をSNSなどで発信。InstagramのフォロワーとYouTubeのチャンネル登録者とも3万人超え、Twitterは4万9千人超えするなど、今多くの人から支持されています。

小林先生によると、マスク生活が長引くと、以下のような肌トラブルが起きやすいと言います。

マスクニキビ

「マスクの着用が原因で、口周りやフェイスラインにできるニキビを『マスクニキビ』と呼びます。マスクの中は吐く息によって高温多湿になり、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い状態です。また、マスクを外したとき急速に肌が乾燥することで毛穴が詰まり、それがニキビの原因になることもあります」

湿疹

「マスクと皮膚との間に摩擦が生まれると、肌のバリア機能が低下し、湿疹（皮膚の炎症）が出やすくなります」

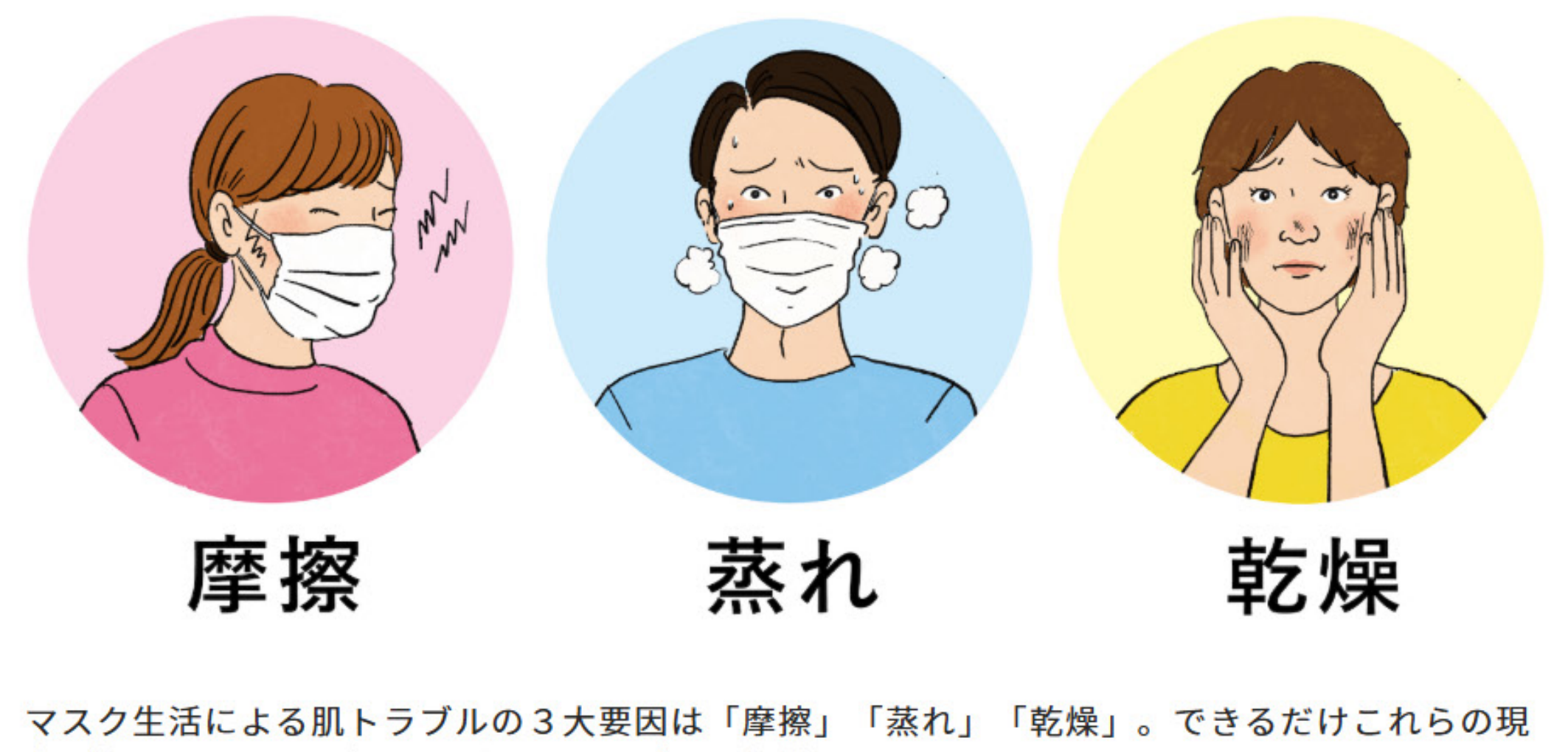
肝斑（かんぱん）

「肝斑とは、頬や眼の下などにできる薄茶色のシミのことで、特に女性に出やすいです。マスクで肝斑が増える原因は、摩擦と紫外線。マスクと肌の摩擦が生じる部分に特に肝斑ができやすいです。また、マスクをしているからという理由で日焼け対策をおろそかにしている人も多いですが、紫外線はマスクを通り抜けることも。紫外線を浴びると、肌を守るために生成されたメラニンが表皮に押し出され、肝斑が目立つ結果につながります」

テカり、毛穴詰まり

「トラブルとまでは言えないかもしれませんが、マスク内の蒸れが原因で肌がテカったり、毛穴が詰まりやすくなるなどの悩みを抱えている人も増えています」

いずれかに心当たりがある人は、男女を問わずマスクの使用法を見直し、スキンケアに努める必要があります。



マスク生活による肌トラブルの３大要因は「摩擦」「蒸れ」「乾燥」。できるだけこれらの現象が起きないように努めれば、肌トラブルは軽減できます。

【スキンケア術】
小林先生直伝！
誰でも実践しやすいポイント４選

Point ❶ …顔のサイズにあったマスクを選ぶ

「マスクの摩擦はすべての肌トラブルの原因になりますので、まずは摩擦を軽減するために、自分に合ったサイズのマスクを選びましょう。大きすぎても小さすぎてもダメ。適切なサイズは、日本マスク協会（日本衛生材料工業連合会）の公式サイト https://www.jhpia.or.jp/product/mask/mask2.html　で確認すると良いです」

Point ❷ …正しい洗顔をする

「スキンケアの中で、洗顔は特に重要です。正しい洗顔について、実践すべき基本のキを以下にレクチャーします」

〈洗顔の仕方〉

朝・晩の1日2回洗う

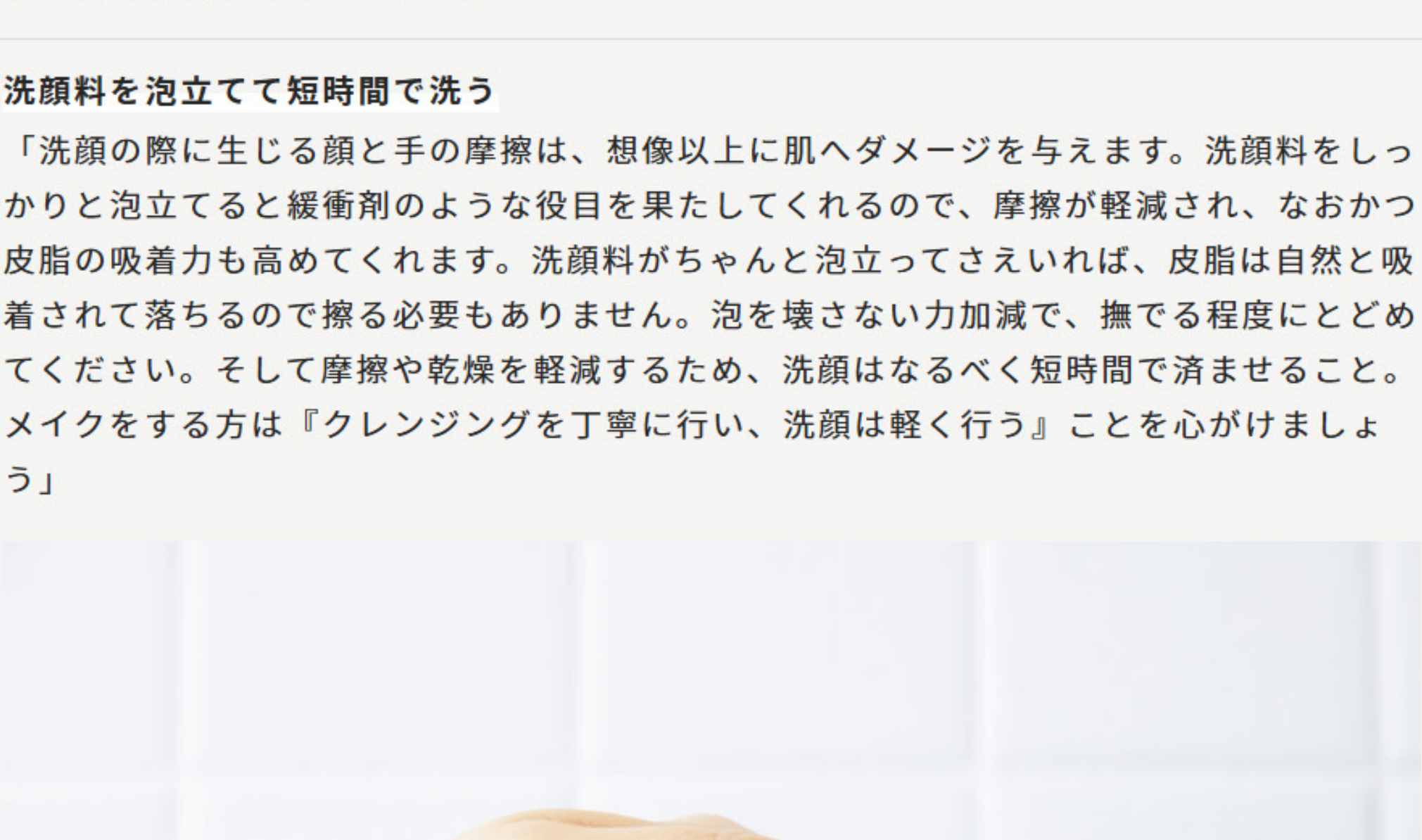
「朝の洗顔は、就寝中に分泌された汗や皮脂、顔に付着した部屋内のホコリやゴミなどを取り除く目的があります。そして夜の洗顔は、1日の皮脂汚れや古い角質、マスクの蒸れで生じた雑菌などを洗い流すために必須。朝と晩の1日2回、洗顔料での洗顔を基本としましょう。乾燥肌の方は『朝はぬるま湯洗顔のみで済ませ、夜は洗顔料を使って洗う』というやり方でもOKです」

洗顔料をきちんと選ぶ

「洗顔料には肌当たりがマイルドな『弱酸性』のものと、皮脂汚れを落としやすい『アルカリ性』のものがありますが、敏感肌や肌荒れが気になる人には『弱酸性』をおすすめします。また男性の場合、入浴時にボディソープで洗顔する方もいますが、それは絶対NG。ボディソープは洗浄力が高く、保湿成分を失いやすいため、肌が乾燥しやすく肌トラブルの原因になるからです」

洗顔料を泡立てて短時間で洗う

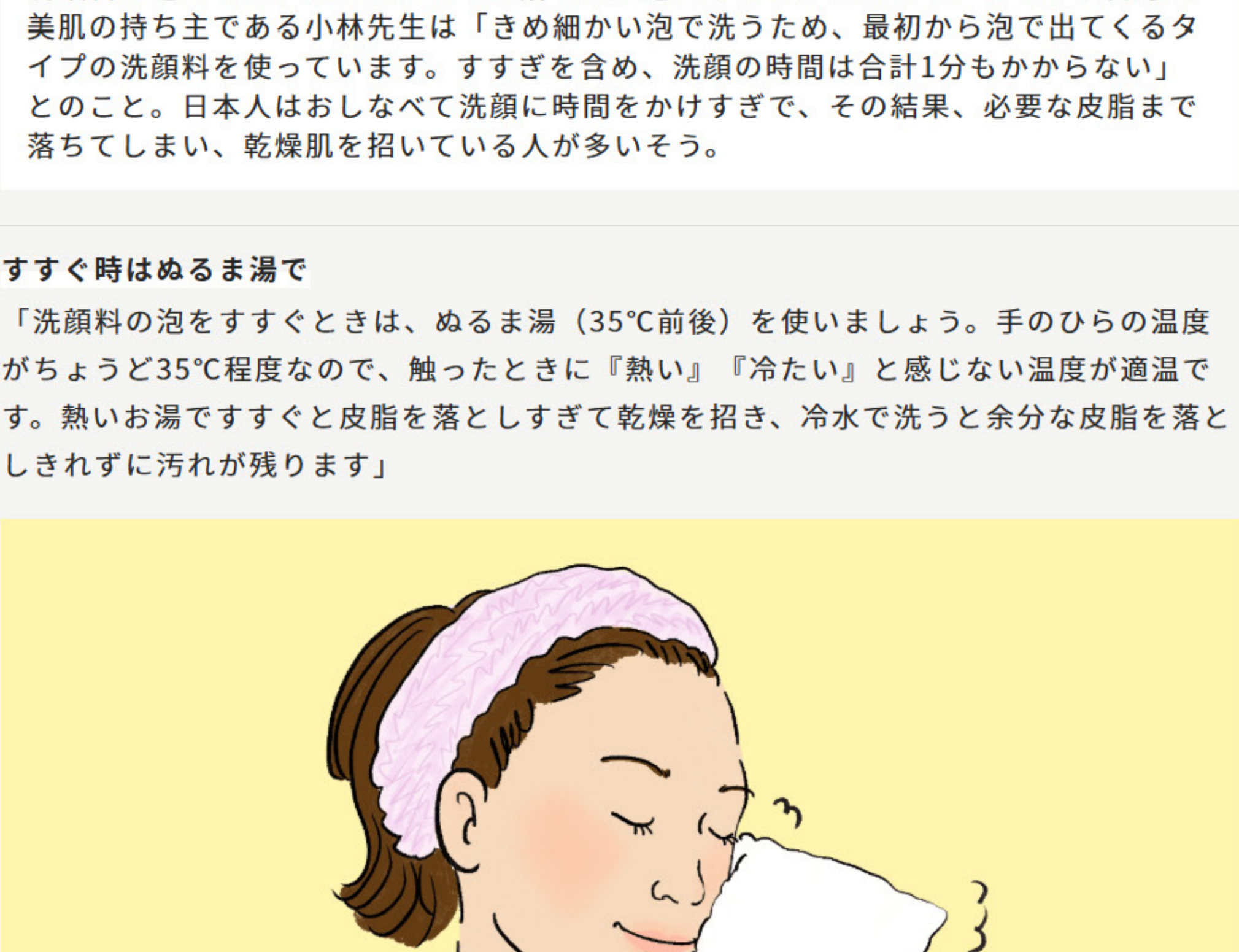
「洗顔の際に生じる顔と手の摩擦は、想像以上に肌へダメージを与えます。洗顔料をしっかりと泡立てると緩衝剤のような役目を果たしてくれるので、摩擦が軽減され、なおかつ皮脂の吸着力も高めてくれます。洗顔料がちゃんと泡立ってさえいれば、皮脂は自然と吸着されて落ちるので擦る必要もありません。泡を壊さない力加減で、撫でる程度にとどめてください。そして摩擦や乾燥を軽減するため、洗顔はなるべく短時間で済ませること。メイクをする方は『クレンジングを丁寧に行い、洗顔は軽く行う』ことを心がけましょう」



洗顔料の泡立ては、逆さまにしても落ちない泡にするのが理想です。ちなみに自身も美肌の持ち主である小林先生は「きめ細かい泡で洗うため、最初から泡で出てくるタイプの洗顔料を使っています。すすぎを含め、洗顔の時間は合計1分もかからない」とのこと。日本人はおしなべて洗顔に時間をかけすぎで、その結果、必要な皮脂まで落ちてしまい、乾燥肌を招いている人が多いそう。

すすぐ時はぬるま湯で

「洗顔料の泡をすすぐときは、ぬるま湯（35℃前後）を使いましょう。手のひらの温度がちょうど35℃程度なので、触ったときに『熱い』『冷たい』と感じない温度が適温です。熱いお湯ですすぐと皮脂を落としすぎて乾燥を招き、冷水で洗うと余分な皮脂を落としきれずに汚れが残ります」



すすいだ後は、タオルでゴシゴシ擦らず、優しく押し当てる感じで顔の水分を吸い取りましょう。洗顔中も洗顔後も、「摩擦」は厳禁です。

Point ❸ …肌質にかかわらず、保湿をする

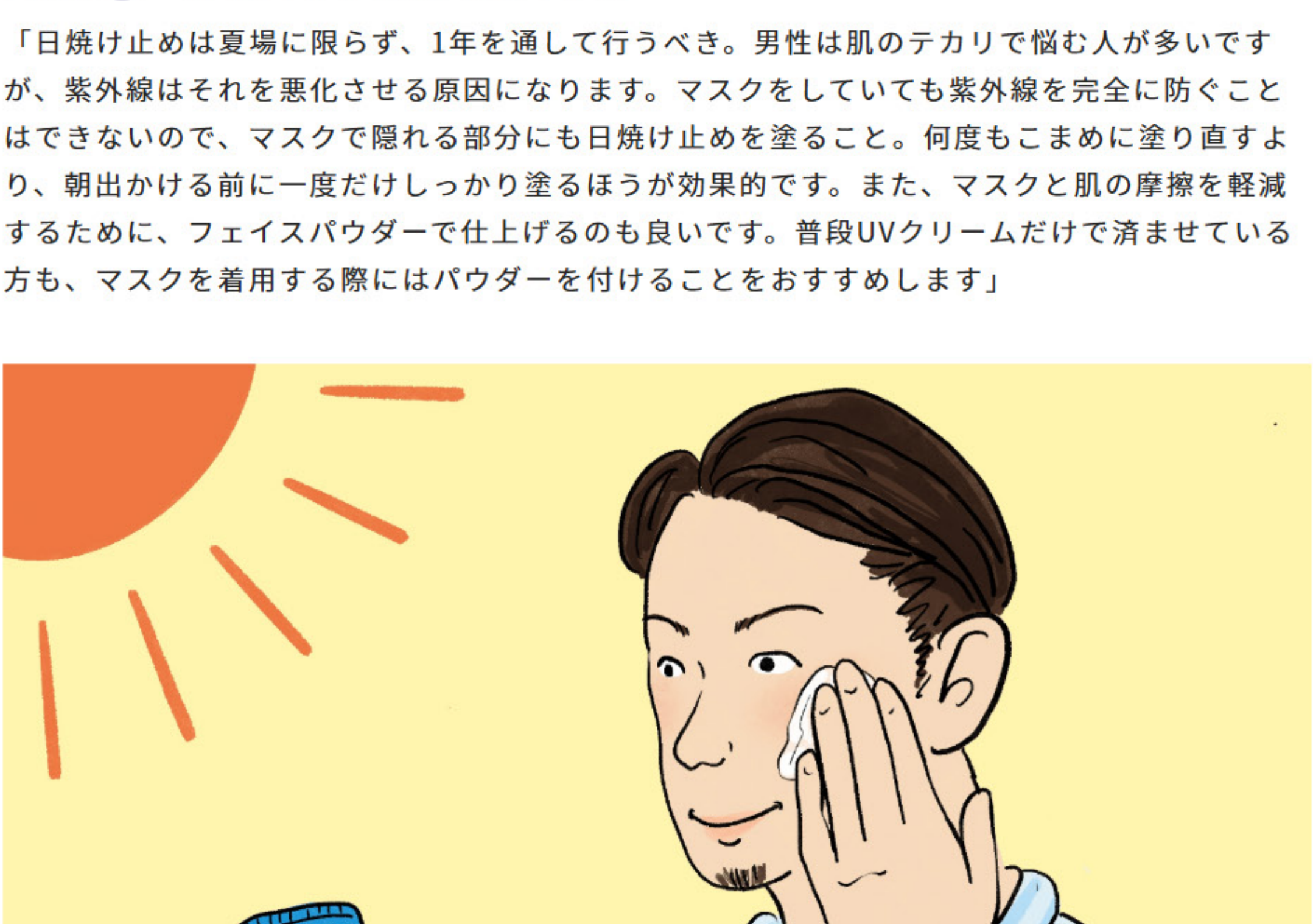
「どれだけ優しく洗顔することを心がけても、皮脂とともにある程度、肌の潤いが洗い流されてしまうのは避けられないこと。それを補うために必要となるのが『保湿』です。洗顔後には男女とも、化粧水や乳液、クリームなどの保湿アイテムを塗りましょう。シンプルなスキンケアがお好みの場合は化粧水だけでもOKですが、おすすめは『化粧水→乳液orクリーム』の流れ。化粧水の水分で肌の状態を整え、その後に乳液・クリームを塗ることで、保湿成分を浸透させ、さらに油分で肌を保護することもできます」

体内の水分が失われがちな夏場は特に、顔の表面が脂ぎっていても、肌の中の水分量が足りていないケースが多いので要注意とか。

「夏場は、肌内部に水分を蓄えてくれるヒアルロン酸、グリセリン、セラミドなどの成分が含まれた保湿アイテムを取り入れるのが良いです。オイリー肌やニキビ肌の方でも、もちろん保湿は必要。パッケージに『ノンコメドジェニック』と書いてある保湿アイテムは、ニキビができにくい処方になっているのでおすすめです」

Point ❹ …スキンケアの仕上げにUVケアを

「日焼け止めは夏場に限らず、1年を通して行うべき。男性は肌のテカリで悩む人が多いですが、紫外線はそれを悪化させる原因になります。マスクをしていても紫外線を完全に防ぐことはできないので、マスクで隠れる部分にも日焼け止めを塗ること。何度もこまめに塗り直すより、朝出かける前に一度だけしっかり塗るほうが効果的です。また、マスクと肌の摩擦を軽減するために、フェイスパウダーで仕上げるのも良いです。普段UVクリームだけで済ませている方も、マスクを着用する際にはパウダーを付けることをおすすめします」



洗顔、保湿までは行っても、UVケアは忘れがちな人が多いので、手の届くところに容器を置いておき、スキンケアの一連の流れでルーティン化すると良いでしょう。

【スキンケア商品の選び方】
あれこれ日替わりで試さずに
まずは１つの商品で2週間！

スキンケアに関しては、肌質に個人差があるため「この商品が一番」「このやり方が絶対」と一概に言えないのが難しいところ。

「結局はトライ&エラーで、自分に合ったお手入れ方法を探すしかないんです。とはいえ、あれこれ日替わりで商品を試すのはおすすめしません。肌トラブルが起きたときに、何が原因かわからなくなるからです。スキンケア商品に含まれる有効成分は、一定期間継続しないと効果が出ません。ですので、洗顔料、日焼け止めなどのアイテムは、それぞれ1種の商品を選ぶにとどめ、まずは2週間ほど試してみる。そして、肌の調子がよければ使用を継続するというやり方が安全かつ確実だと思います」

「スキンケア商品を使って肌に不調が生じたら、その段階で使用をやめて皮膚科へ相談を。肌トラブルが実際に起きてしまった場合は、スキンケアでどうにかしようとするよりも、専門医に診てもらったほうが治りは早いと思います」

【体内から働きかける対策】
「食事」と「運動」と「睡眠」で
インナーケアを心がけよう

スキンケアと同時に行いたいのが、インナーケア。「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」の3つを通じて、身体の内側から健やかな肌へと導く方法です。それぞれの注意点を教わります。

✓ 栄養バランスの良い食事

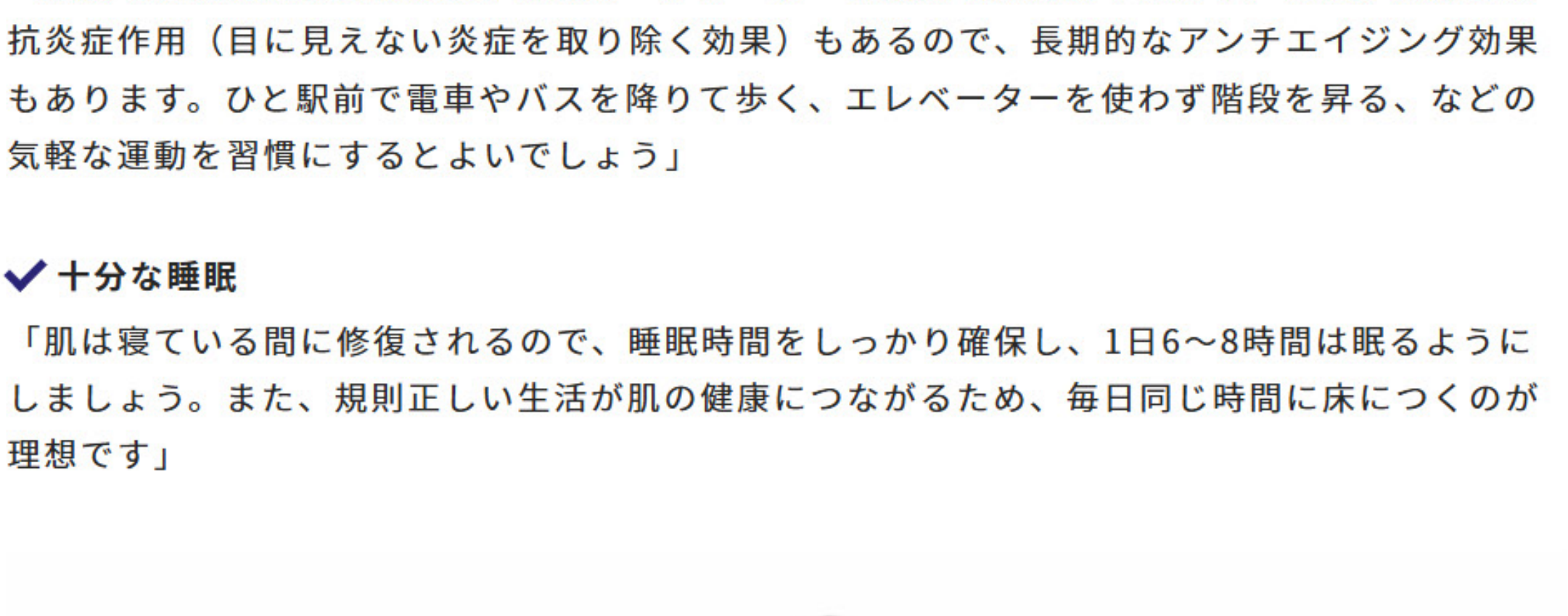
「毎日の食事からさまざまな栄養素をバランスよく摂ることが美肌作りの基本です。特にビタミン不足に要注意。肌細胞を活性化させてくれるビタミンは、ピーマン、ホウレンソウ、ニンジンなどの野菜や、バナナ、キウイ、イチゴなどのフルーツに豊富なので、積極的に摂りましょう。また、たんぱく質の摂取は肉類に偏りがちなので、魚や豆類からも意識して摂ること。腸内環境を整えてくれる豆腐、納豆、キムチなどの発酵食品もインナーケアには欠かせません。そして、血糖値が上がりやすい炭水化物はニキビの原因になることも。『パスタだけ』『ラーメンだけ』などの食事はなるべく避け、『定食にしてサラダや酢の物を最初に摂る』などの工夫をしましょう」

✓ 適度な運動

「適度な運動は血行を促進し、肌のターンオーバーの周期を整えてくれます。また、運動には抗炎症作用（目に見えない炎症を取り除く効果）もあるので、長期的なアンチエイジング効果もあります。ひと駅前で電車やバスを降りて歩く、エレベーターを使わず階段を昇る、などの気軽な運動を習慣にするとよいでしょう」

✓ 十分な睡眠

「肌は寝ている間に修復されるので、睡眠時間をしっかり確保し、1日6〜8時間は眠るようにしましょう。また、規則正しい生活が肌の健康につながるため、毎日同じ時間に床につくのが理想です」



肌の健康状態は、インナーケアが6〜7割、スキンケアが3〜4割の割合で決まると言われています。つまり体内からの影響のほうが大きいので、「食事」「運動」「睡眠」は軽視できません。ちなみに小林先生はもともと乾燥肌だったそうですが、ランニングと、積極的なたんぱく質摂取を習慣化するようになってから肌の調子がぐんとよくなったとか。

以上、小林先生おすすめのスキンケアとインナーケアの基礎知識を紹介しました。マスク生活は肌に負担をかけますが、それに悩むだけでなく、良いきっかけとしてスキンケアを見直し、好印象の肌を作っていきませんか？ 女性に限らず男性も、自分の肌をいたわる習慣を今日からさっそく始めてみましょう。

INFORMATION

小林智子

皮膚科専門医・医学博士。日本医科大学医学部卒業後、名古屋大学皮膚科入局。同大学大学院博士課程修了。2015年よりアメリカNorthwestern大学で、皮膚科の臨床研究に従事。帰国後は同志社大学アンチエイジングセンターにて糖化についての研究を行う。食事と健康に関してレシピや情報を医学的な立場から発信する「ドクターレシピ」を監修。著書に『皮膚科医が肌荒れしたら食べる おくすり朝ごはん』（ワニブックス）、『すっぴん肌が好きになる 肌トラブル大全』（WAVE出版）など。

URL／https://www.instagram.com/kobayashi.t_derm/?hl=ja