

花沢アイクリニック通信

第115号

R2年7



マスク使用上の注意点について



こんにちは。院長の梅津由子です。

新型コロナウイルスの影響でマスクを着ける機会が増える中、口元やほおの肌荒れやニキビ、マスクのひもが耳に当たって痛むといった症状を訴える方が増えています。原因と考えられるのが、マスクの摩擦と着脱による温度・湿度の変化です。一般的な不織布マスクは表面がけば立っていて、表情や口の動きに伴って肌とこすれ合います。皮膚表面の角質層がダメージを受けてバリアー機能が低下し、敏感な状態になります。息をするたび内側が蒸れるなど通気性も良くないため、毛穴に皮脂が詰まり、ニキビの原因になる雑菌が繁殖しやすくなるそうです。しかも、蒸れた状態でマスクを外すと、急激に水分が蒸散し、乾燥が進み、例えるなら「砂漠と湿地を行き来するような過酷な状態。」肌への負担は大きく、保湿機能が乱れてしまいます。これからの高温多湿の夏場は特に注意が必要です。

お肌との摩擦を減らすためには通気性に優れた綿100%の布マスクがいいようです。表面が起毛しておらず肌に優しい。不織布マスクを使う場合は、内側に綿ガーゼを1枚挟んでつけるといいそうです。マスクが上下にずれたり、ゴムひもがきつすぎたりすると刺激になるので、顔のサイズに合った物を選びましょう。

肌荒れの予防に日々のスキンケアにも注意。洗顔時は洗顔料をしっかり泡立ててこすらず優しく洗い、洗顔後は化粧水やクリームで丁寧に保湿し、肌のバリアー機能を高めましょう。マスクを着ける前に保湿し、汗をかいたら洗顔、洗顔後はすぐ保湿、というサイクルを心掛けましょう。



最近はお気に入りの布地で作った素敵なマスクを着けている方も多くいらっしゃいます。マスク着用が日常になっている今、おしゃれなマスクにすることで気持ちも少しポジティブになれる気がします。



 花沢アイクリニック

〒992-0022 米沢市花沢町2695-1
0238(40)0606

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~12:00	☺	☺	☺	☺	☺	☺
2:00~5:30	☺	☺		3:00 6:30	☺	

土曜日は昼休みなく、8:30~14:00まで

目玉いきいきライフ

目玉いきいきライフのコーナーでは、
目の健康に関する情報や、
耳より情報（眼科だけどっ）をお届けします。

マスクをつけている日こそ！目もとをオシャレに★快適に♪



マスクをつけていると、おしゃれが楽しめる

そんなあなたに！**サークルレンズ・カラーレンズ**で目元のおしゃれ、してみませんか？「色付きのコンタクトレンズは初めてだからちょっと…」という方には、新発売の**シードアイコフレ「ファーストメイク」**がオススメです♪



シード アイコフレ「ファーストメイク」



装用前

装用中

2色のブラウンが重なった、自然でなじみやすいデザインなので、初めてサークルレンズを使う方や控えめなデザインのサークルレンズをお探しの方にオススメです。

メガネをかけてマスクをすると、レンズがくもってしまう…



そんなあなたに！**メガネのくもり止め「フォグストップ缶」**はいかがですか？
くもり止めクロスでメガネレンズを拭くだけで、長時間くもり止め効果を発揮します♪**サングラス**や**ゴーグル**などにも使えます！



フォグストップ缶 クロスタイプ

缶からクロスを取り出し、レンズに軽くハァーと息を吹きかけて両面を5～10回程度拭いてください。クロスに含まれる成分がレンズ表面に親水性の膜を作り、レンズがくもらなくなります。使用後は乾燥防止のため缶に入れて閉じて保管します。



「フォグストップ缶」はショップにて好評販売中！ショップでは無料でアイスコーヒーを提供しています♪