

# マスク肌荒れ・冬の乾燥対策！ 肌タイプ別美肌になる秘訣



松澤真由美

# 目次

- ・ マスク荒れはなぜ起きる？
- ・ 冬の気候でマスク荒れが加速する
- ・ 例えるなら…〇〇〇状態！
- ・ マスク荒れタイプチェックしてみましよう♪
- ・ マスク荒れ対策（冬ver.）全タイプ共通 「乾燥対策」
- ・ タイプ別美肌になる秘訣 ～カサカサ乾燥荒れタイプ～
- ・ タイプ別美肌になる秘訣 ～ゴワゴワニキビ荒れタイプ～
- ・ タイプ別美肌になる秘訣 ～ヒリヒリ敏感荒れタイプ～
- ・ マスクのタイプ・使い分けで肌荒れ対策！
- ・ 最後に



# マスク荒れはなぜ起きる？

## マスクのメリット

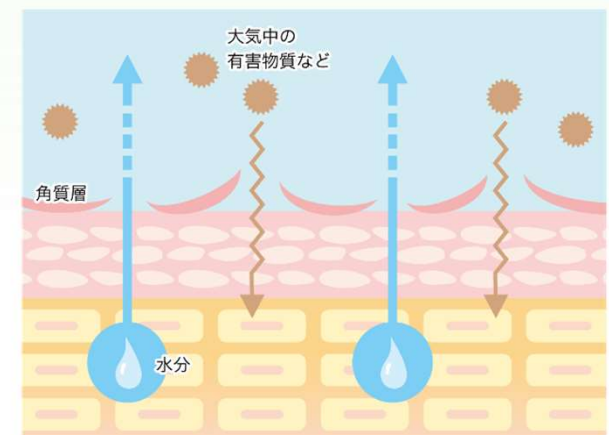
- ・ ウイルスや花粉が入り込むのを防ぐ
- ・ 飛沫を飛ばさない
- ・ 保温、保湿 など

## マスクのデメリット

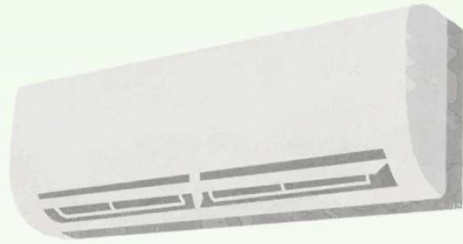
- ・ 呼吸が苦しくなりやすい
- ・ 湿度が上がりにやすい
- ・ 温度が上がりにやすい

## デメリットからマスク荒れ

- ・ 肺が弱る（呼吸が浅い）とお肌も弱りがち（東洋医学）
- ・ 湿度が上がることで「蒸れる」  
⇒ 雑菌繁殖・肌のバリア機能低下
- ・ つけ外しによる急激な温度・湿度の変化  
⇒ 水分の蒸発による乾燥
- ・ 肌のバリア機能低下による刺激の受けやすさ



# 冬の気候でマスク荒れが加速する



エアコンなど空調  
による乾燥



寒さによる冷え

- ・ 室内外の気温差
  - ・ 風の強さ
  - ・ 外気の乾燥
- などなど…



マスクによるバリア機能低下・水分蒸発しやすい環境

⇒ **マスク荒れの加速**

# 例えると… 肉まん状態！



蒸し器で蒸された肉まん  
イメージしてみてください。

肉まんの下に敷かれた薄い紙  
これがマスクと例えます。

この薄い紙をめくると…  
接着面の皮の部分が一部剥がれます。

この剥がれた部分が  
「肌荒れ部分」です。

乾くとカサカサと固くなり、また紙を戻して蒸すと水分を含んでぐずぐずになります。さらに乾くとパリパリに…

イメージできましたか？

肉まんのふわふわは丈夫な皮の表面に守られています。

お肌の「角質層」と呼ばれる部分が肉まんの丈夫な皮部分と例えると…そっくりなんです！

# マスク荒れタイプチェックしてみましよう♪

Q1～Q3 冬のマスク荒れ危険度チェック

Q4～Q10 マスク荒れタイプチェック

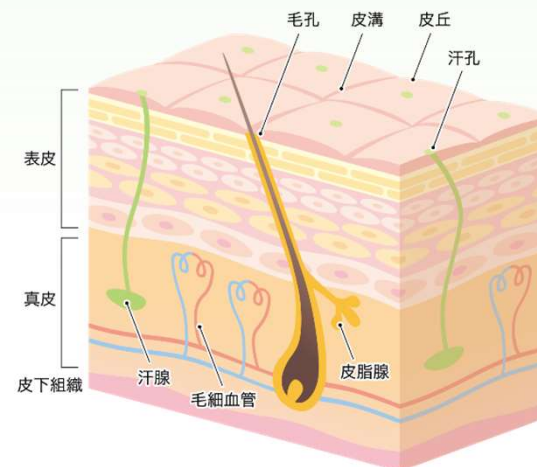
鏡でお肌を観察しながらチェックを進めていきましょう！

肌の状態は環境によって大きく変わります。

**生まれ持った肌質を知っておくと、環境に負けない  
あなただけの美肌をつくり、  
維持していくことができます♪**



参考資料 キメの見方



# マスク荒れ対策（冬ver.） 全タイプ共通 「乾燥対策」



免疫力アップのバ  
ランスの良い食事

スキンケアでの  
適度な保湿

身体の冷えを抜くため  
入浴は大切です！

ストレス解消！  
お楽しみを見つけよう！

## タイプ別美肌になる秘訣 ～カサカサ乾燥荒れタイプ～

### POINT！ 潤いと栄養補給でしっとりなめらか美肌に★

気温差や環境変化に敏感。

皮脂分泌が少なく、血行不良とお肌の生まれ変わりサイクルが乱れやすいのが特徴です。

#### ●スキンケア

- ・ クレンジング・洗顔は潤いを取りすぎないものを選びましょう
- ・ 角質のケアが大切。化粧水でのふき取りも◎
- ・ 血行促進のケアでくすみがちなお肌を明るくキープ♪
- ・ より乾燥しやすい目元・口元・頬やフェイスラインなどマスクが当たる部分は保護力の高いクリームなどの重ね付けがおすすめ
- ・ お肌に栄養を与える活性度の高いアイテムを使うと◎

#### ●生活

自律神経の乱れが肌に出やすいので、良質な睡眠をとる工夫を



## タイプ別美肌になる秘訣 ～ゴワゴワニキビ荒れタイプ～

### POINT! 毛穴浄化・水分キープですっきりつるつる肌に♪

皮脂分泌の力が高く、毛穴や皮膚表面に汚れがたまりやすくマスク蒸れによって雑菌繁殖しやすいのが特徴です。

#### ●スキンケア

- ・クレンジング・洗顔は潤いを取りすぎないものでしっかり丁寧にいきましょう！
- ・水分キープが大切なので、ローションパックなど◎
- ・毛穴詰まりのケアには吸着効果♪クレイ(泥)や火山灰など配合の洗顔やパックを使うと効果的です
- ・色素沈着を起こしやすいので、冬でもUVケアを忘れずに

#### ●生活

ホルモンバランスの乱れで皮脂分泌が増えやすい傾向。  
リラックスを忘れずに ^^

## タイプ別美肌になる秘訣 ～ヒリヒリ敏感荒れタイプ～

### POINT！ しっかり保護・ほてり鎮静で色白柔らかか肌♪

皮膚が薄く、皮脂分泌が少なく、お肌の保護(バリア)機能が弱く、乾燥しやすいのが特徴です。

#### ●スキンケア

- ・クレンジングは潤いを取りすぎないもの、洗顔は必要な潤いを取り去ってしまう可能性があるので気を付けて選びましょう
- ・マスクの当たっているところがシミになりやすいのでUVケアは念入りに
- ・ほてりを鎮静させて水分をキープするケアを
- ・刺激に弱いので、マスクのセレクトも気を付けると◎

#### ●生活

冷えがあるとほてりがより強く出るので、冷えを抜く対策を

# マスクのタイプ・使い分けで肌荒れ対策！

- ・不織布タイプ
- ・ウレタンタイプ
- ・布タイプ

- メリットを活かして、場所に応じて使い分け
- 不織布の下にアンダーマスクの工夫
- メイクの工夫



お仕事やプライベートなどシチュエーションに合わせた  
使い分けとタイプに合わせたケアができると

肌荒れ防止・美肌育成につながります ^^

# 最後に

マスクはちょっと前まで「マスク美容」などとも言われていました…！

なんでも、過ぎることはいい結果を招かないのかもしれないですね…。

早く「マスクしないと心配！」  
という状況が少しでも減ることを  
祈るばかりです。

一気に寒さが増してきました。  
お身体の冷えはマスク荒れを  
加速させてしまうので  
あたたかくして  
楽しいクリスマス・お正月を  
お過ごしください。

ありがとうございました！



松澤真由美