

〈2021年 夏〉マスク生活2年目の夏が到来

肌トラブルを感じている人が昨年の1.6倍に！コロナ禍2年目の夏は、お肌の“うるおい勘違い”に要注意“混合肌悩みが深刻化”する可能性も皮膚科医 & スキンケア研究開発部員に聞いた、コロナ禍2年目のスキンケア対策は？

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、昨年に引き続き「コロナ禍でのマスク着用と肌に関する調査」を実施しました。その結果、肌トラブルを感じている人が昨年の1.6倍に増加したことが明らかになりました。

マスク生活の肌悩みのトップは「マスク下の蒸れ」。女医によるファミリークリニック 院長 竹中美恵子 先生は、「マスク蒸れで肌は保湿されていると勘違いしてしまう“うるおい勘違い”に注意が必要」と指摘します。

調査の結果からも6割の人が、マスク蒸れで“うるおい勘違い”をしていることが明らかになりました。さらに“混合肌悩みの増加・深刻化”の進んでいる傾向も見られたことから、肌をしっかり“保湿”することが、今夏のスキンケアのポイントになるといえます。

これらの調査結果を踏まえ、第一三共ヘルスケア 研究開発部の山崎春佳が、夏のマスク生活におけるスキンケアのポイントについて解説します。

TOPIC 1

コロナ禍2年目で、肌トラブルが1.6倍に！

《調査結果》
コロナ禍2年目の
肌変化

- ◆20～40代男女の肌トラブルは増加傾向。昨年調査結果と比較すると約1.6倍に。敏感肌を感じている人も約1.4倍になった。
- ◆男女共に肌全体の力の衰えや肌の老化を実感、4割以上が肌力*の低下を感じ、約5割が老化を実感。
*肌力：本来肌が持つ力のこと

TOPIC 2

“うるおい勘違い”に要注意。混合肌悩みが深刻化する可能性も

《調査結果》
マスク着用による
肌悩みと意識
&
皮膚科医インタビュー

- ◆マスクの着用による肌の悩みのNo.1は“マスク蒸れ”。85%以上の人が悩んでいる。
- ◆勘違いしやすい「マスク蒸れ＝肌の水分量」。“うるおい勘違い”をしている人が約6割も存在。
- ◆マスク下で混合肌が増加!? “うるおい勘違い”が、混合肌悩みの深刻化を生んでいる!?
- ◆夏の保湿をおろそかにすると、肌トラブルが深刻化する可能性も。
女医によるファミリークリニック 院長 竹中美恵子 先生



TOPIC 3

マスクの刺激で深刻化しやすい混合肌を「落とす」「与える」「守る」でケア

研究者に聞く
今夏のスキンケア
対策のポイント

- ◆《落とす》汚れを落とすときは、刺激に注意。洗い流しは、「落ちたかな」プラス2～3回で。
- ◆《与える》肌あれが、インナードライのサインの可能性も。日中もしっかり保湿ケアを。
- ◆《守る》マスクで日焼け止めも落ちやすく。日中の塗り直しでしっかりUV対策を。



TOPIC 1

コロナ禍2年目で、肌トラブルが1.6倍に！

- ◆20～40代男女の肌トラブルは増加傾向。昨年調査結果と比較すると約1.6倍に。敏感肌と感じている人も約1.4倍になった。
- ◆男女共に肌全体の力の衰えや肌の老化を実感。4割以上が肌力の低下を感じ、約5割が老化を実感。

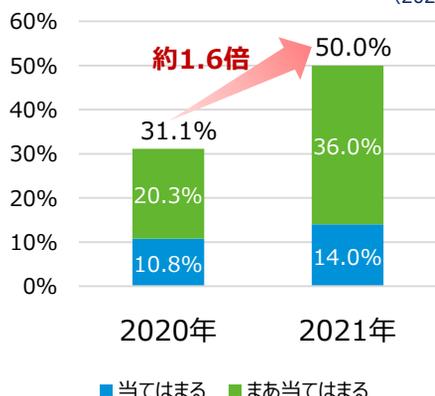
◆肌トラブルが増えたと感じる人が増加！

第一三共ヘルスケアは昨年6月に引き続き、2021年5月に全国の20～40代男女300人を対象とした「コロナ禍でのマスク着用と肌に関する調査」を実施しました。

調査の結果、「昨年の今頃と比較して肌トラブルが増えた気がする」と回答した人は50.0%で、昨年6月に行った調査と比較して約1.6倍（18.9pt上昇）となっています【Q1】。また、「肌が敏感になった気がする」と回答した人も45.0%と、昨年の約1.4倍（13.1pt上昇）となりました【Q2】。

【Q1】肌トラブルが増えた気がする

(2020年：n=995)
(2021年：n=300)



【Q2】肌が敏感になった気がする

(2020年：n=995)
(2021年：n=300)

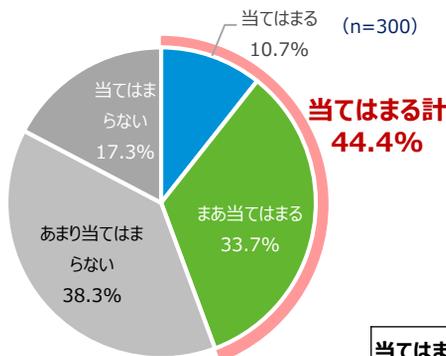


◆コロナ禍での生活が肌に影響？！女性も男性も肌力の低下や肌の老化を実感！

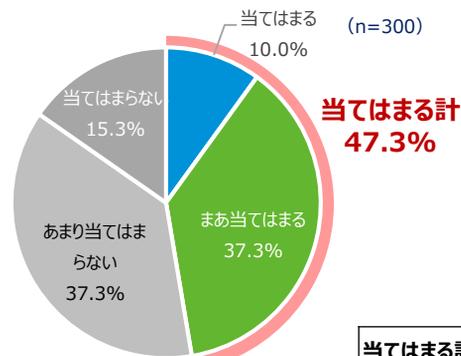
さらに、4割以上（44.4%）の人が「肌全体の力が衰えている気がする」と感じており【Q3】、「老け顔になった気がする」と感じている人は約5割（47.3%）という結果となりました【Q4】。この結果は、女性だけでなく男性にもほぼ同じ傾向が見られることから、男女問わずコロナ禍での生活の影響が肌に現れていることが推察されます。

【Q3】肌全体の力*が衰えている気がする

*肌全体の力：本来肌を持つ力のこと



【Q4】老け顔になった気がする



男性(n=150)



当てはまる計
40.0%

女性(n=150)



当てはまる計
48.7%



当てはまる計
41.3%



当てはまる計
53.3%

※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

TOPIC 2

“うるおい勘違い”に要注意。混合肌悩みが深刻化する可能性も

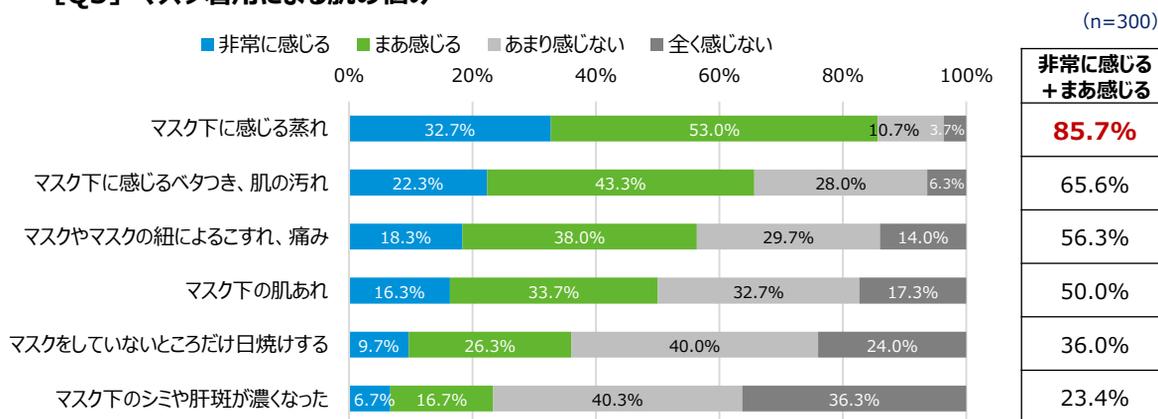
- ◆マスクの着用による肌の悩みのNo.1は“マスク蒸れ”。85%以上の方が悩んでいる。
- ◆勘違いしやすい「マスク蒸れ＝肌の水分量」。“うるおい勘違い”をしている人が約6割も存在。
- ◆マスク下で混合肌が増加!? “うるおい勘違い”が、混合肌悩みの深刻化を生んでいる!?
- ◆夏の保湿をおろそかにすると、肌トラブルが深刻化する可能性も。

女医によるファミリークリニック 院長 竹中美恵子 先生

◆マスクによる肌の悩みNo.1は“マスク蒸れ”。85%以上の方が悩みの種に。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、常態化しているマスクの着用ですが、マスク着用による肌の悩みについて聞いたところ、圧倒的に「マスク下を感じる蒸れ」と回答した人が多く、85.7%（非常に感じる+まあ感じる）となりました。

【Q5】マスク着用による肌の悩み



※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

勘違いしやすい「マスク蒸れ＝肌の水分量」、マスク下がインナードライ肌である可能性も。

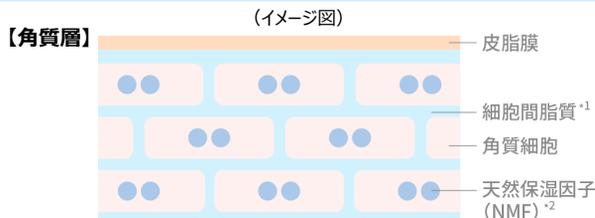
調査でも、昨年より今年の方が、肌力が低下していると感じ、マスクによる肌悩みを抱えている方が多いという結果が出ていますが、私のクリニックでも昨年よりマスクトラブルで受診する患者さんが増えています。日によっては、1日の患者さんのうち約8割がマスクトラブルで受診されることもあります。おそらく今年の夏は、昨夏よりもマスクトラブルによる患者さんが増えると思っています。

マスクによる肌悩みのNo.1が、「マスク下の蒸れ」となっていますが、汗をかくと、毛穴が詰まることによるニキビや吹き出物、あせも、そしてマスクとの接触による皮膚炎が起こりやすくなります。

しかし、「蒸れている＝水分が足りている」わけではありません。汗が大量に分泌されると、皮脂膜やNMF（天然保湿因子）が汗と一緒に流され、水分が保たず肌内部では乾燥が進み、いわゆるインナードライ肌に偏ることがあります。肌の内側は乾燥していても、表面は熱帯雨林状態だから水分が足りていると考えてしまう、“うるおい勘違い”には注意が必要です。



女医によるファミリークリニック 院長 竹中美恵子 先生



*1 細胞間脂質：角質細胞間で水分を保持 *2NMF：Natural Moisturizing Factor

肌にもともと備わっている、保湿成分をつくり、角質層内に水分を蓄えておく肌力。それを構成するのは、「天然保湿因子(NMF)」「細胞間脂質」「皮脂膜」の3つの要素です。この3つの要素はそれぞれ角質層の中での役割が異なり、どれも欠かすことができません。

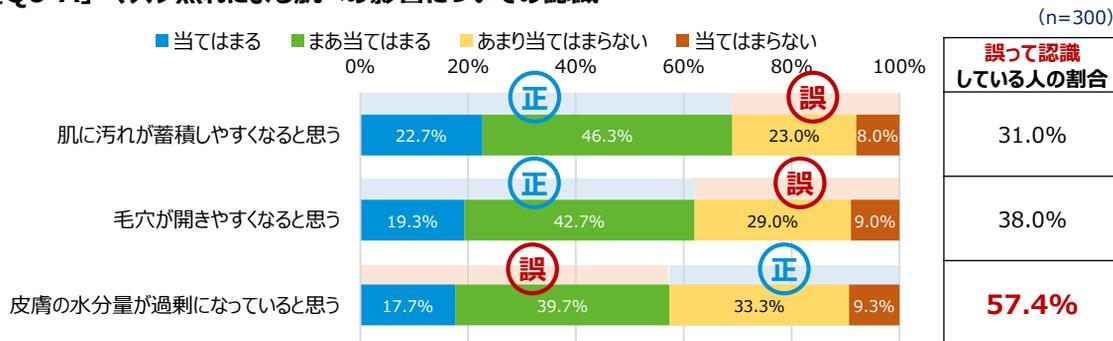
【角質層を構成する成分】

- 天然保湿因子(NMF)** 水分をつかまえて離さず、角質層内部のうるおいを保つ
- 細胞間脂質** 水分を逃がさないようにサンドイッチ状にはさみこむ
- 皮脂膜** 皮膚表面を覆い、水分の蒸発を防いでいる

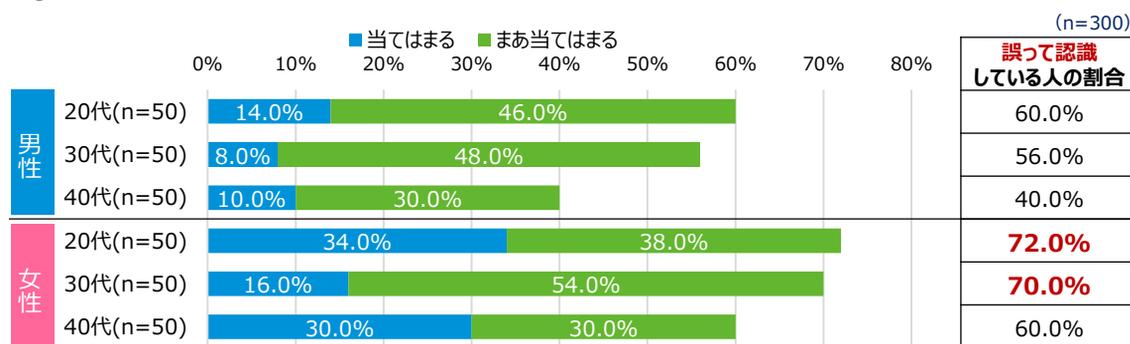
◆「マスク蒸れ＝肌の水分過剰」は間違い、しかし約6割が“うるおい勘違い”？！

マスク下の肌の蒸れは、さまざまな肌トラブルにつながりやすくなります。調査対象者に、マスクの蒸れによる肌への影響について聞いてみました。その結果、マスク下の蒸れが、皮膚の内側を乾燥させ、インナードライ肌に陥りがちになることはあまり知られておらず、「マスク蒸れで、皮膚の水分量が過剰になっている」という誤った認識を持っている人が、6割近くに及ぶことが明らかになりました【グラフQ6-A】。さらに女性の方が“うるおい勘違い”の認識をしている割合が高く、20代～30代の女性は7割に及びました【グラフQ6-B】。

【Q6-A】マスク蒸れによる肌への影響についての認識



【Q6-B】「マスク蒸れで、皮膚の水分量が過剰になっていると思う」と回答した人の割合（性年代別）



乾燥と脂っぽさが顔に混在する“混合肌”が増えている可能性も・・・

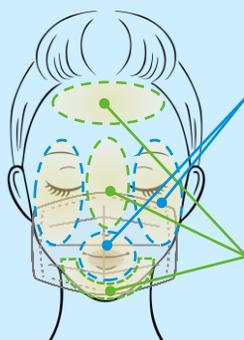
やはり“うるおい勘違い”をしている方は多いようです。しかも、若い女性の方が勘違いが多いことに少し驚きました。肌の内側の水分量は、マスクを外したときなどにも、一気に水分が蒸発することもあるので、マスク下の湿度を肌の水分量と思わずに、しっかり毎日のスキンケアで保湿を心掛けていただきたいと思います。

特に、目の周りや頬、口周りは皮膚が薄いため乾燥しやすくなります。一方、皮脂の分泌量が多いTゾーン（おでこ、鼻・鼻筋、あご・フェイスライン）は、ベタつきやすく、毛穴が詰まりやすいため、ニキビや吹き出物ができやすくなります。

さらに、マスクをしていることで、“うるおい勘違い”が生じて保湿を十分にせず、それが過剰な乾燥と皮脂分泌の部位の混在を生み、バランスが崩れることで、混合肌悩みを深刻化させているのではないかと思います。



女医によるファミリークリニック
院長 竹中美恵子 先生



	皮膚特徴	マスクを長時間着用すると	起こり得るトラブル
乾燥ゾーン 目元・目じり、 頬、口周り	皮膚が薄く、 乾燥しやすい	《目元・目じり》 マスクの間からの呼気にさらされ肌の内側が乾燥 《頬・口周り》 マスク下の高湿度によって肌の内側が乾燥	シワやたるみが できやすく
Tゾーン おでこ、鼻・鼻 筋、あご・ フェイスライン	皮脂の 分泌量が多く、 毛穴が 詰まりやすい	《おでこ》 マスク下の皮脂分泌に連動して皮脂分泌が増加 《鼻・鼻筋、あご・フェイスライン》 マスク下の高湿度で毛穴が開き皮脂分泌量が増加	ニキビ・ 吹き出物 ができやすく

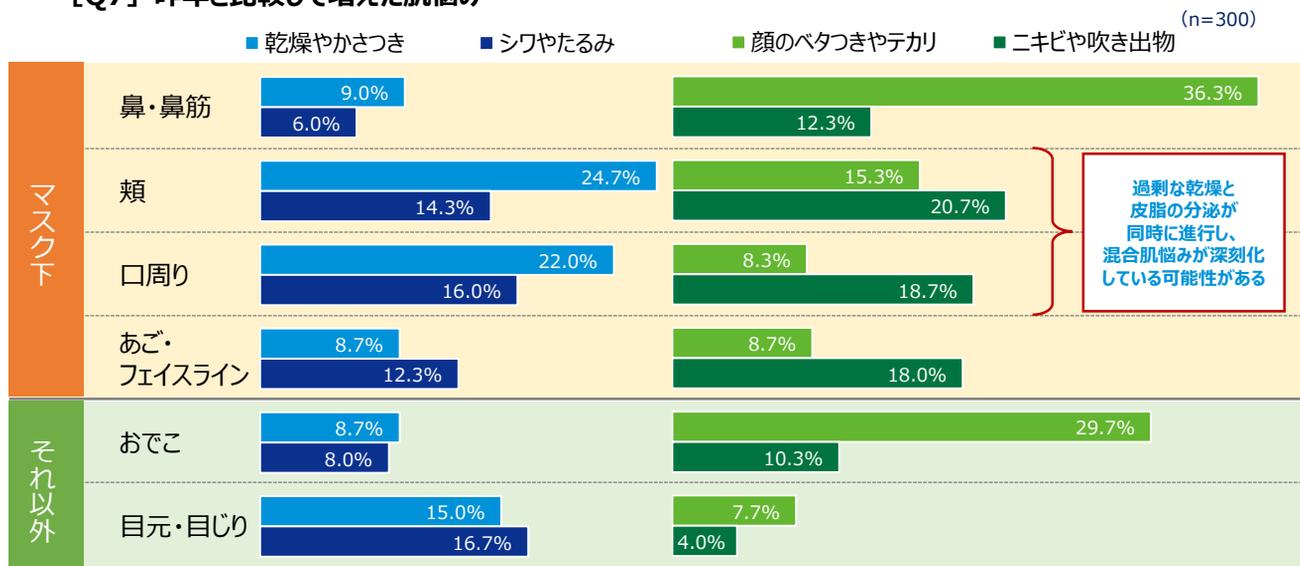
◆マスク下で混合肌が増加?! “うるおい勘違い”が、混合肌悩みの深刻化を生んでいる?!

調査対象者全員に、昨年と比較して増えた肌悩みについて聞いてみると、Tゾーンのおでこ、鼻・鼻筋で、「顔のベタつきやテカリ」に悩む人が顕著に多い傾向にありました。

マスク下の部位を見ると、頬や口周りの「乾燥やかさつき」「シワやたるみ」の悩みを持つ人が多い一方、「ニキビや吹き出物」ができた人も多く、マスク下で乾燥と脂っぽさが顔に混在する混合肌の人が増えている可能性が示唆されました。

竹中先生は、「うるおい勘違い」が肌の保湿不足の状態をつくり、バランスが崩れて混合肌悩みを深刻化させる可能性がある」と指摘しています。

【Q7】昨年と比較して増えた肌悩み



夏の保湿をおろそかにすると、肌トラブルが深刻化する可能性も。

女医によるファミリークリニック
院長 竹中美恵子 先生

すでに多くの方が“混合肌”になっていることが調査結果からうかがえます。

夏は湿度が高いので、肌は乾燥しにくいと思われるかもしれませんが、実はエアコンや扇風機など涼しさをくれるものは風を伴うため、風が肌に当たり乾燥しやすくなります。私のクリニックでも、乾燥肌に悩んで受診する方は冬に多いものの、実際は夏の患者さんの方が症状が強く、夏の保湿をおろそかにすると、知らず知らずのうちに肌の乾燥が進み症状が悪化してしまうことが多いようです。

さらにマスクの蒸れは、毛穴が開きやすくなるため、皮膚の水分蒸散も起こりやすくなります。マスク生活では自分が思っている以上に肌の乾燥が起こっていると考えてください。

また、シミ、特に肝斑は圧迫と摩擦に弱いので、マスク下にシミができたり、目立ってくる可能性があり、マスク蒸れは肌をふやかし、たるみの原因にもなります。実際にクリニックの患者さんでも、シミ、ほうれい線が目立ってきたと悩む方も多くいらっしゃいます。

とはいえ、感染拡大防止の観点からもマスクの着用は欠かせません。ですから、今年の夏は例年以上に保湿ケアを入念にしていたくとも、マスクの摩擦や汗の刺激でダメージを受けた肌をいたわり、守るケアを心掛けていただきたいと思います。



女医によるファミリークリニック
院長 竹中美恵子 先生

小児科医、小児慢性特定疾患指定医、難病指定医。「女医によるファミリークリニック」院長。

2009年、金沢医科大学医学部医学科を卒業。広島市立広島市民病院小児科などで勤務した後、自らの子育てで経験を生かし、「女医によるファミリークリニック」(広島市南区)を開業。産後の女医のみの、タイムシェアワーキングで運営する先進的な取り組みで注目を集める。日本小児科学会、日本小児皮膚科学会、日本周産期新生児医学会、日本小児神経学会、日本リウマチ学会などに所属。

《2021年「コロナ禍でのマスク着用と肌に関する調査」概要》

- 調査対象 : 20~40代の男女
- 調査地域 : 全国
- 調査手法 : インターネット調査
- 有効回答数 : 300人
- 調査時期 : 2021年6月4日(金)~6月7日(月)

TOPIC 3

マスクの刺激で深刻化しやすい混合肌を「落とす」「与える」「守る」でケア

混合肌は、Tゾーンはベタついているのに、頬などが乾燥しているアンバランスな肌質です。第一三共ヘルスケアは、敏感肌の研究を続け、製品を通じて「落とす」「与える」「守る」のケアを提案し続けています。ここでは、「ノン アミノモイスト 敏感肌・混合肌ライン」の開発を担当した研究開発部 開発第二グループの山崎春佳（やまさきはるか）が、夏のマスク生活における混合肌の方のスキンケアについて解説します。

《落とす》 汚れを落とすときは、刺激に注意。洗い流しは、「落ちたかな」プラス2～3回で。

マスクを着用していることで汗やベタつきによる汚れを気にする方も多いと思います。汚れをきちんと除去することは大切ですが、肌に刺激を与えるような洗浄や拭き取り方は、逆に肌あれにつながりかねないので注意が必要です。

- Point**
- ✓ 洗顔シートによる摩擦が刺激になることも。汗はハンカチを肌に当てて拭き取る程度に
 - ✓ 洗顔は、ゴシゴシと圧を与えず、よく泡立てた洗顔料を肌へのせ、顔全体を同じ圧で
 - ✓ 洗い流しはしっかりと。「落ちたかな」プラス2～3回の洗い流しがお勧め

《与える》 肌あれが、インナードライのサインの可能性も。日中もしっかり保湿ケアを。

マスクを着用していると、頬を中心にマスクとの接触があり、その刺激によって肌あれが起こり、皮膚の水分が蒸散して肌の乾燥も進みやすくなります。夏は湿度も高く、さらにマスクの蒸れで乾燥に気付きにくいのですが、肌あれ、肌のゆらぎといった、いつもと違う状態を感じたら、肌の内側が乾燥したインナードライである可能性があります。

- Point**
- ✓ 朝と夜の保湿ケアをしっかりと
 - ✓ 日中は、ミストタイプのスプレーで保湿ケア。歯磨きなど、マスクを外すタイミングで習慣化を

《守る》 マスクで日焼け止めも落ちがち。日中の塗り直しでしっかりUV対策を。

これからさらに紫外線が強くなりますが、マスクで擦れる部分は日焼け止めも落ちやすく、物理的な刺激で紫外線によるダメージも受けやすくなるので、マスク生活では特に注意が必要です。

- Point**
- ✓ 朝は、保湿などのスキンケアとともに、日焼け止めに顔全体にしっかりと
 - ✓ 日中は、日焼け止めまたはUVカット機能のある化粧品などを使って塗り直し
 - ✓ 夜は「落とす」「与える」のステップで、ダメージを抑える



第一三共ヘルスケア株式会社
研究開発部 開発第二グループ
山崎春佳（やまさきはるか）

大阪大学大学院医学系研究科修了。
化粧品メーカーで商品企画などを担当した後、
2018年に第一三共ヘルスケアへ入社し、敏感肌
向けスキンケア製品の開発に携わる。2018年6月
から現職。

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ*の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考え方のもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、スキンケアやオーラルケアへと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」の実現に向けて取り組んでいます。

こうした事業を通して、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

* 第一三共グループは、イノベティブ医薬品（新薬）・ジェネリック医薬品・ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。



◆敏感肌・混合肌にもおすすめの保湿アイテムのご紹介

落とすケア



◆MINON アミノモイスト モイストクリーミィ ウォッシュ

【化粧品】 販売名：ミノンアミノモイストMwB

キメ細かいクリーム泡がゆらいだ肌を包みながら、やさしく汚れを落とす洗顔料。洗い流した後も保湿成分*1がとどまり、しっとりつややかな肌に洗い上げます。植物性アミノ酸系洗浄成分*2配合。

- *1 ラウロイルグルタミン酸ジ（フィトステリル/オクチルドデシル）：保湿
- *2 ココイルグリシンNa

2021年8月24日 発売

与えるケア



◆MINON アミノモイスト 薬用アクネケア ローション

【医薬部外品】

販売名：ミノンアミノモイストBL

乾燥するのにテカる、ニキビがでやすい肌に不足しがちなうるおいをたっぷり補給する薬用化粧水。



◆MINON アミノモイスト 薬用アクネケア ミルク

【医薬部外品】

販売名：ミノンアミノモイストBM

カサつき・テカリ、どちらも気になるアンバランスな肌にすっとなじみ、うるおいを蓄え、整える薬用乳液。ベタつかず、さらとした使い心地



◆MINON アミノモイスト すべすべしっとり肌マスク

【化粧品】

販売名：ミノンアミノモイストBF

肌をやわらげながら、必要な水分と油分を集中的に補い、キメの整ったみずみずしい肌へ。皮脂・毛穴悩みが多い小鼻や、乾燥・ニキビ悩みの出やすいフェイスラインをしっかりカバーできる形状のシートマスク。

守るケア

◆MINON アミノモイスト バランシングベースUV

【化粧品】

販売名：ミノンアミノモイストBU

乾燥や皮脂によるメイク崩れを防ぎ、気になる毛穴や赤みを目立ちにくくする* UV化粧下地。ニキビになりにくい処方（すべての方にニキビができないわけではありません）で、紫外線吸収剤を使わないノンケミカルタイプ。SPF30、PA+++。

* メイクアップ効果による

◆MINON アミノモイストシリーズのご紹介

「MINON アミノモイスト」は、敏感肌向けブランド「ミノン」のフェイスクアシリーズとして2009年に誕生しました。

新陳代謝のリズムが乱れてアミノ酸などの保湿成分が減少した肌は、バリア機能が低下し、紫外線などの外的ストレスの影響を受けやすくなります。肌は外的ストレスにさらされると、ケラチン線維などのタンパク質の変性が促されて乾燥を招き、キメやハリ、つやが失われていきます。

「MINON アミノモイスト」は、不足しがちなアミノ酸などの保湿成分を補い、肌本来のうるおいを守ります。肌にやさしいだけでなく、美容効果も追求したいという敏感肌の女性の声にお応えして開発された、低刺激性処方の機能性スキンケアシリーズです。



敏感肌・乾燥肌ライン

敏感肌・混合肌ライン

敏感肌・エイジングケア*ライン

* 年齢に応じたケアのこと