

# ホホバ 頒布会便り



発行  
毎月一回  
(株)アイリス

七月に入り、南の方から徐々に梅雨が明けて行くと、いよいよ夏本番。

本格的な厳しい夏の暑さがやってきます。早くも夏バテ気味、という方も多いようですが、お肌もお身体も、今年はいつもの以上に夏トラブルにご注意を。

## 今年の夏肌トラブル

### 紫外線よりマスク？

七月となりました。

梅雨が明けるともうすっかり真夏。お肌や髪のための健康には、まず身体の健康を保つことが第一です。

しかし、暑さで食欲が落ち、寝苦しさで睡眠不足になると、髪やお肌にも大きく影響し、弱ったお肌は過



敏になって、かぶれや吹き出物等のトラブルが増えてしまいます。

今年は、マスクの着用によるトラブルが増えていきますので要注意。

## マスクが原因で

### お肌にダメージが

昨年までと違い、新型コロナウイルス等の影響で日常的にマスクを着用する様

になり、マスクによる肌トラブルが急増しています。

マスクの中が蒸れて、お肌が湿った状態になると、肌のバリア機能が低下し、刺激に敏感になります。

その結果、お肌がかぶれてしまったり、雑菌が増えてニキビの原因になってしまう事も。

## 用途に合わせて

### マスクの使い分けを

お仕事等で一日中オフィスにいる、人と会って話をする、という場合は効果の高い使い捨ての不織布のマスクが良いですが、買い物や朝夕の犬の散歩等、会話せず長時間でない時は、通気の良いガーゼのマスクにする等、用途によって使い分けると良いでしょう。

# 今年の夏は マスクトラブルに要注意！

新型コロナウイルスの流行から、公共の場所ではマスクの着用が推奨されていますが、暑い夏はマスクをする事によって起こるトラブルにも注意が必要です。  
マスクをつける時とつけなくても良い時、どんなマスクが良いのか等、正しいマスクの使い方、エチケットを守り暑い夏を乗り切りましょう。

こんな時、マスクを  
つける？つけなくていい？

## ■家の中では・・・

家の中ではマスクは不要です。外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに。

## ■ゴミ捨て・庭仕事

こちらも不要ですが、ご近所の人と会って話しこんだりする時はサツと着けられる様、ポケットに準備を。



## ■近所へ買い物・犬の散歩

ご近所の人と会ったり、ちよつとした会話をする事もあります。エチケットとしてマスクを着けて行きましょう。

## ■デパートやスーパー等

### 繁華街・電車・バスでの外出

人の多い場所や室内は着用を。安心の為に花粉・ウイルス用のマスクが良いのですが、エチケット

## ■どんなマスクを使えば良い？

←としてはガーゼや布マスクでもOK。  
また、マスクは一度使ったら必ず洗い、清潔を心掛けましょう。

マスクの素材によってお肌への負担、呼吸のしやすさは違います。飛沫を通さず花粉やウイルスに効

果的なものは、やはり不織布が良い様ですが、肌に優しいのはガーゼ、呼吸のしやすさならウレタン素材が楽、と様々で、汗に強い速乾素材の

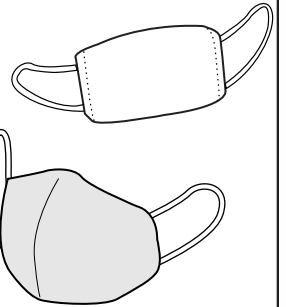


ものや、冷感素材のもの等、色々な種類があります。

かぶれや肌荒れには、ガーゼやコットン

素材のものを、暑い・息苦しい時は呼吸しやすい涼しい素材のマスクを。

電車やバス、人が集まる場所ではマスクにフィルターを敷く等、用途にあったものを選びましょう。



### マスクが原因？

#### かぶれ・吹き出物が！

#### ◆摩擦の刺激や、湿ると雑菌が

毎日マスクをしていると、摩擦で肌が刺激され、かゆみやかぶれ等が起こりやすくなります。

また、マスク内が蒸れて湿った状態になると、雑菌が繁殖しやすくなり、吹き出物の原因に。

さらに、蒸れているからと保湿のお手入れをしないでいると、マスク

をはずした時に急激に乾燥し、角質層が厚くなってゴワついた肌に。

#### ◆マスクの素材に注意して 洗顔をこまめにしましょう

マスクをする時は、

お肌に優しい

素材を

選び、

清潔を保つ

事がかぶれ・

吹き出物には重要です。

こまめに洗顔し、水分補給と保湿のお手入れをしっかりとする事で、角質層を正常に戻し、バリア機能を回復させれば、お肌のゴワつきが改善されます。



### マスクが原因？

#### 熱中症の危険が！

夏場は、マスク内に汗をかいて蒸れたり、呼吸で熱がこもり息苦しくなり、体温が上昇して熱中症のリス

クが高まります。

また、マスク内が湿って、喉の渇きに気付きにくく、知らない間に脱水症状が進んでしまうので、要注意。

#### ◆マスクの素材や冷却に工夫し 喉が渇く前に水分を

春から初夏に外出する機会が減った今年は、体が暑さに慣れていないので、室内では28℃を目安にエアコンを使用する事をおススメします。

外出時のマスクは、冷感素材の物や保冷剤等を使って顔を冷やす等、工夫して熱を逃がしましょう。

水分補給は、喉が渇く前に飲む事が大切。

外出時は、ボトルを携帯して、こまめに水分補給を。吸収の早いスポーツドリンクもぜひ活用しましょう。

