

## マスク内は常に季節の変わり目状態であることを発見

## マスクと仲良く肌づきあいする3つのポイント

～「毎日、マスクと良い関係」vol.1～



マスクが生活の必需品となった今、まるでマスクは顔の一部のような存在になりつつあります。前向きにマスク生活を楽しめるよう、マスクと上手につきあうことでいい時間を過ごすために、マスクと仲良く肌づきあい※1する3つのポイントを紹介します。

※1 マスク着用時の肌状態を正しく理解し、対策やケアを行うことで、健やかな肌状態を保つこと

## ポイント①マスクの中の肌状態を知ろう～マスク内は常に季節の変わり目状態～

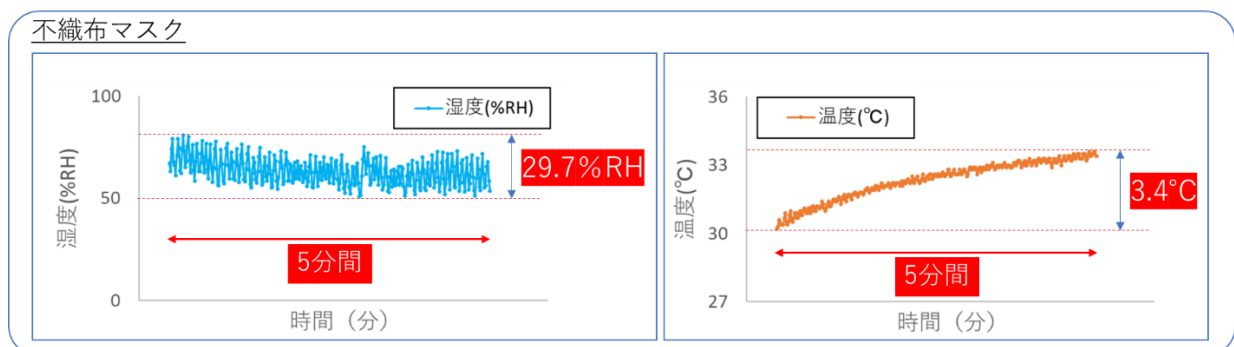
マスクと良い関係をつくるためには、まずマスク着用時の肌状態を知ることが大切です。資生堂は、マスク内の肌状態について、新たな事実を発見しました。

## ●新発見。マスク内は春・夏・秋・冬の四つの季節に相当する湿度変化を繰り返し、肌荒れの要因に。

これまで、マスクを着けている間はマスク内の温度・湿度が高く※2なり、マスク着脱時に肌は急激な温湿度変動を受けることはわかっていました。秋・冬の季節は外気の気温・湿度が低下することから、そのマスク内外の温湿度差が大きい状況となります。さらに、資生堂の研究により、マスク内温度は徐々に上昇するのに対し、湿度は呼吸に合わせて小刻みに振動しながら上昇、下降を繰り返していることを発見しました。つまり着脱時だけでなくマスク内でも絶えず小刻みな湿度変化を受け続けており、マスク内は春・夏・秋・冬の四つの季節に相当する湿度を短い時間の中で体験するとも言えます。

この急激かつ短時間の湿度変化を繰り返すことによって、肌のバリア機能の形成と保湿機能がダメージを受け「肌荒れ」が起こりやすくなります。外気の温湿度が低い秋冬のマスク使用は夏場よりもさらに肌にとって過酷な環境で揺らぎやすく、肌荒れに繋がりがやすいと言えます。さらに、マスク着用によって皮膚温が高くなることで皮脂量が増加。過剰な皮脂量により、ニキビもできやすくなります。

マスクの着用や着脱の繰り返しは、肌荒れやニキビ・毛穴といった肌悩みにもつながるという、肌にとっての負のスパイラル環境であると言えます。



※2 資生堂調べ：24°C/47%の温湿度条件下で、マスク内の温度は平均約+7°C、湿度は+29%上昇する（不織布、布、ウレタンマスクなどの着用でN=15の平均値。マスク素材により差はあるがいずれも同様の傾向を確認）

●保湿ケアだけでは不十分?! マスクに揺るがない肌のために。

・肌荒れが気になるとき

秋冬のスキンケアと言えば、保湿ケアが重視されますが、マスクに揺るがない肌のためには、保湿ケアだけではなく、外界からの刺激から守るうるおいバリア機能を整える効果のある化粧水・乳液のお手入れと、肌の表面にうるおいのバリア膜をつくるクリームもおすすめです。

・ニキビが気になるとき

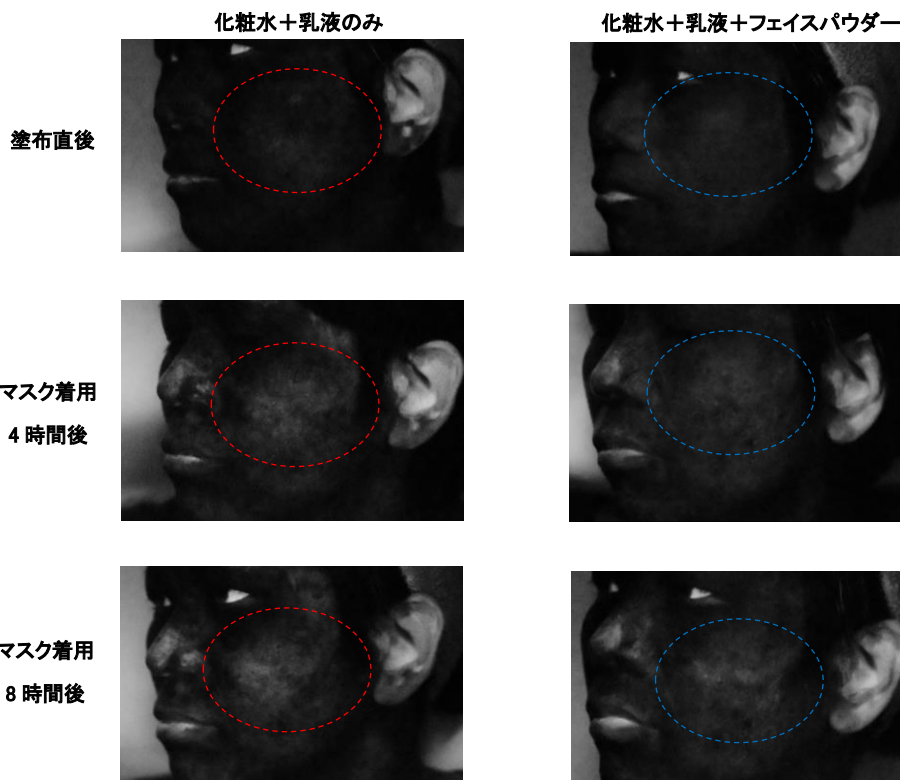
ニキビの原因となる余分な皮脂や不要な角層をやさしく取り除く洗顔や拭き取りタイプの化粧液、ニキビ予防効果のあるスキンケアの使用がおすすめです。お手入れするときは、やさしく丁寧にすることがポイント。肌をゴシゴシこすったり肌に強い刺激を与えると、かえって肌に負担がかかってしまいます。不要な刺激を与えないよう注意して行いましょう。

**ポイント②マスク着用時こそベースメイクをしよう ~ベースメイクがこすれによるスキンケア落ちを低減~**

飲食時などのマスク着脱により、マスクと肌の間にはこすれが生じ、ファンデーションや BB クリームなどのマスクへの付着やメイク崩れが起きやすいため、マスク着用時はベースメイクをすることを控える方もいるようです。またベースメイクは肌をきれいに見せるために使用するので、マスク着用時は、ベースメイクが不要だと思っている方もいると推測します。しかし、朝つけたスキンケアをマスク内の肌の上で維持するためには、マスク着用時こそベースメイクをすることをおすすめします。ベースメイクのマスクへの付着が気になるので「ベースメイクをしたくない」という方も、マスクにつきにくいアイテムを選んだり、ノーカラーのフェイスパウダーを使うことをおすすめします。

資生堂は、マスクによる肌荒れから守るために必要なより一層のうるおいケアとそれを閉じ込めるベールの役割をする乳液やクリームなどのマスクの影響を可視化したところ、数時間のマスク着用であっても着脱などのこすれによりスキンケアが落ちてしまい、マスク側に付着してしまうことを発見しました。スキンケアを肌の上にキープするためには、スキンケアの上からフェイスパウダーなどのベースメイクを使うことがおすすめです。こすれによってスキンケアが落ち、マスクへの付着を低減することができます。

マスク使用前および経時での肌表面のスキンケアの状態



化粧水で肌を整え、日中用乳液\*を使用した後、不織布マスク(衛生マスク)を着用し、飲食を含めて日常生活を過ごしたときのスキンケアの状態をUV照射カメラにて可視化。\*UVを照射して塗布状態を可視化するため、UV 吸収剤入りの日中用乳液を使用。

### ポイント③マスク着用時こそ、香りを纏って楽しもう

マスク着用時は、マスクによる息苦しさや不快感でストレスを抱く方は少なくありません。しかし、マスク着用時こそ、香りを纏って楽しめる機会です。香りは、気分を明るくしたり、リラックスさせたりと、上手に使うといろいろな変化を与えてくれます。たとえば、バラの香りは気分をやわらげたり、やさしい気持ちにさせます。レモンの香りは気分を高め、リフレッシュするというように、心理的な影響をもたらします。こうした香りをマスク着用時に上手に生活に取り入れて、香りを楽しみましょう。

スキンケアによる肌が整う気持ち良さ(触覚)と心地よい香り(嗅覚)、そのダブルの効果のあるスキンケアミストがおすすめです。

#### 【使用法】

- ①マスクの圧迫感を感じたり、肌のほてりや乾燥を感じたときに、顔全体に吹きかけ、深呼吸をします。  
肌にうるおいを与えるとともに、ミストの香りが気分をリフレッシュします。
- ②ミストが肌になじんだら、マスクを付けます。  
心地よい香りがあることで、マスクの不快感が軽減されたり、明るい気分になったり等、気分を切替えることができます。



#### 特設サイト「毎日、マスクと良い関係」について

マスクが生活の必需品となった今、資生堂は、誰もがマスクのあるこれからの生活を健やかに生きるための美容やファッション、生活の知恵等のさまざまな情報を WEB サイト・店頭等発信していきます。毎日のマスク生活をポジティブに明るく過ごせるよう、WEB サイト「毎日、マスクと良い関係」特設サイトを開設し、生活者のマスクライフを応援します。

<https://www.shiseido.co.jp/sp/cms/onlineshop/campaign/i/withmask>



#### — 資生堂からのお願い —

スキンケアやメイクをする前には必ず、石鹸やハンドソープなどで手を洗い清潔に保つとともに、洗淨済みのスポンジ・ブラシ・チップなどの清潔な用具を使用することをおすすめいたします。

※お客さまからのお問い合わせは「資生堂お客さま窓口 フリーダイヤル 0120-81-4710」でお受けしています。

ポイント①マスクの中の肌状態を知って揺るがない肌(みずみずしい健やかな肌)		
化粧水・乳液	化粧水・乳液	化粧水・乳液
<p>アクアレーベル <a href="#">バランスケア ローション</a> (医薬部外品) 全2種/各200mL 参考小売価格 1,760円(税込)</p> 	<p>SHISEIDO ジェントルフォース <a href="#">トリートメント ソフナー</a> (医薬部外品) 150mL 希望小売価格 5,170円(税込)</p> 	<p>プリオール <a href="#">薬用 高保湿化粧水</a> (医薬部外品) 全3種/各160mL 参考小売価格 3,300円(税込)</p> 
<p><a href="#">バランスケア ミルク</a> (医薬部外品) 130mL 参考小売価格 1,980円(税込)</p> 	<p><a href="#">モイスチャライジング エマルジョン</a> (医薬部外品) 100mL 希望小売価格 5,500円(税込)</p> 	<p><a href="#">薬用 高保湿乳液</a> (医薬部外品) 全2種/各120mL 参考小売価格 3,850円(税込)</p> 
ポイント①マスクの中の肌状態を知って揺るがない肌(うるおいと皮脂のバランスを整える)		
洗顔料	ふきとり化粧液	化粧水・乳液
<p>d プログラム <a href="#">エッセンスイン クレンジングフォーム</a> (医薬部外品) 120g 希望小売価格 2,090円(税込)</p> 	<p>ベネフィーク <a href="#">リセットクリア</a> 150mL 参考小売価格 4,180円(税込)</p> 	<p>d プログラム <a href="#">アクネケア ローション MB</a> (医薬部外品) 125mL 希望小売価格 3,740円(税込)</p>  <p><a href="#">アクネケア エマルジョン MB</a> (医薬部外品) 100mL 希望小売価格 4,070円(税込)</p> 
ポイント②マスク着用時こそ、ベースメイクをしよう		
おしろい・フェイスパウダー	おしろい・フェイスパウダー	おしろい・フェイスパウダー
<p>インテグレート <a href="#">すっぴんメーカー パウダーレフィル</a> 10g/SPF18・PA+++ 参考小売価格 レフィル 1,210円(税込) ケース 660円(税込)</p> 	<p>マキアージュ <a href="#">ドラマティックルースパウダー</a> 全2種/各10g SPF15・PA+ 参考小売価格 3,850円(税込)</p> 	<p>SHISEIDO メーキャップ <a href="#">シンクロスキン インビジブル シルク ルースパウダー マット</a> 6g 希望小売価格 4,400円(税込)</p> 
ポイント③マスク着用時こそ、香りを纏って楽しもう		
モチベーションを上げたいとき 頭をクリアにしたいとき	表情に輝きが欲しいとき 元気をアップしたいとき	頑張りたいたいとき 集中したいとき
<p>エリクシール シュペリエル <a href="#">つや玉ミスト</a> 80mL 参考小売価格 1,980円(税込)</p> 	<p>ベネフィーク <a href="#">ハイドロミストジーニアス</a> 57mL 参考小売価格 2,860円</p> 	<p>マジョリカ マジョルカ <a href="#">モイストカクテルフィクサー</a> 60mL 希望小売価格 1,320円(税込)</p> 