

## ～「肌あれ対策」の意外な落とし穴が判明～

### 「治療薬」を使うべき症状に「スキンケア」で対処している人が多数派に!?

## 肌あれ解消の近道は「おくすりサイン」の見極めにアリ!

資生堂薬品株式会社（本社：東京都港区）は、マスクの常用により肌悩みを抱える人が増加している背景をふまえ、「肌あれへの対処」をテーマに調査を実施しました。また、調査結果をもとに、肌あれのレベルごとの正しい対処方法について、皮膚科医の原みずき先生にお話をうかがいました。

#### <調査・専門家コメントサマリー>

- ・マスクを常用するようになってから「肌あれしやすくなっている」人は7割超であった。
- ・「治療薬（医薬品）」による対処が必要な肌あれの症状に対して、「スキンケア（化粧品）」で対処している人が多数である。
- ・薬を使って治す必要が出てくる分岐点の目安は、「化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる」などの症状。ここを、「おくすりサイン」と覚えると良い。
- ・「おくすりサイン」が出たときは、市販の治療薬を使う選択もある。（ただし、改善がなければ皮膚科の受診をすすめる）
- ・べたつきが苦手な方には、エッセンスタイプの市販薬もあり、スキンケア感覚で使用可能である。

#### 【調査結果】マスク生活で、肌あれが深刻化!? 女性たちの肌状態&対策状況を調査

マスクの着用が日常化した現在。マスクによる擦れ・蒸れなどで肌あれを起こした経験がある人も多いのではないのでしょうか。そこで、今回は、「マスクを常用しており、かつ1年以内に肌あれを経験したことがある」20～40代女性500名を対象に調査を実施。マスク生活が長期化する中での肌あれ対策の実態を調べました。

#### <調査概要>

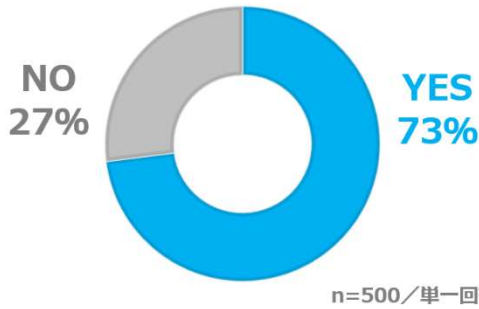
- ・調査内容：「肌あれへの対処」に関する調査 ・調査期間：2021年6月18日～21日 ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：マスクを常用しており、かつ1年以内に肌あれを経験したことがある20～40代女性500名（年代人口構成比割付）
- ※調査結果は、小数点第1位を四捨五入しています。そのため、単一回答のパーセンテージの合計が100%にならない場合がございます。

#### ■マスクを常用するようになって、7割超が「肌あれしやすくなっている」と回答!

はじめに、「マスクを常用するようになってからの肌の状態」を聞いたところ、実に73%が「肌あれしやすくなっていると感じる」と答えました。<図表1> また、「肌あれが悪化しやすくなっていると感じる」と回答した人も6割超（61%）にのぼっており、マスク生活により肌あれの深刻化を実感している人が多い様子がうかがえます。<図表2>

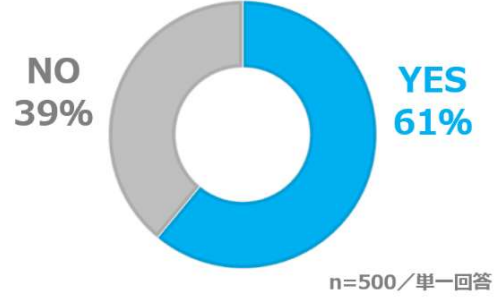
&lt;図表1&gt;

Q マスクを常用するようになってから、肌あれしやすくなっていると感じますか？



&lt;図表2&gt;

Q マスクを常用するようになってから、肌あれが悪化しやすくなっていると感じますか？



### ■「治療薬」を使うべき症状を「スキンケア」で対処する人が多数

続いて、肌あれの症状別に「症状が生じた際の対処の有無」および「対処方法」について質問。その結果、「かぶれ」や「ただれ」などの症状にならない限りは、「スキンケア」での対処にとどめる人が多く、市販薬・処方薬といった肌あれの「治療薬」で対処する人は少数派であることがわかりました。<図表3>

&lt;図表3&gt;

軽度	症状	対処する人の割合	対処方法（対処すると答えた人の最多回答）
↓ 治療薬での 対処が 必要な症状 ↓ 重度	手ざわりがゴワゴワする	56%	スキンケアのアイテムを変える
	化粧のりがよくない	52%	
	化粧水が沁みる	57%	
	ヒリヒリする	58%	
	赤くなる	57%	
	皮がむける	60%	
	かゆみが生じる	62%	
	ぶつぶつができる	64%	
	軽いかぶれが生じる	60%	皮膚科に行く
	ひどいかぶれが生じる	67%	
	ただれる	65%	

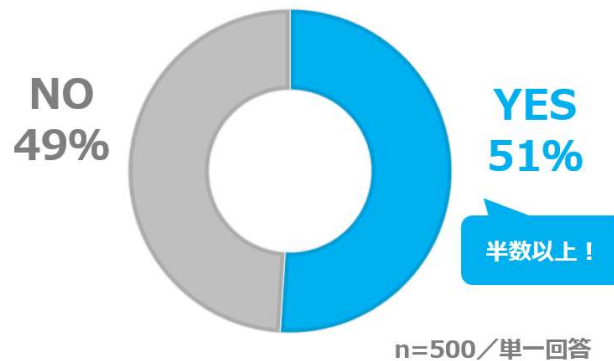
ただし、「化粧水が沁みる」という症状から下はすべて、肌において「炎症」が起きている状態であり、本来は治療薬での対処が必要です。しかし、今回の調査では、本来治療薬を使うべき多くの症状においての対処方法としては「スキンケアのアイテムを変える」がトップに。炎症が起きている肌に、市販薬や皮膚科の処方薬などの「治療薬」で正しく対処できている人は少ないという現状が浮き彫りになりました。

### ■面倒に感じる、いつ使うべきかわからない…肌あれの治療薬を使うことに「ハードルを感じる」人が5割超

こうした結果をふまえ、肌あれにおける「治療薬」のイメージについても調査をしました。「肌あれの治療薬を使用することに対して、ハードルを感じたことはありますか？」と聞いたところ、実に51%が「ある」と回答。<図表4> そこで、前問で「ある」と答えた人（257名）に、「治療薬の使用に関する認識やイメージ」を聞いたところ、57%が「治療薬を入手するのは面倒だと思（皮膚科への予約や通院が必要など）」と答えたほか、53%が「治療薬を使うべきタイミングや症状がわからない」と答えました。処方してもらうことを面倒に感じる人、どのくらいの症状になったら治療薬を使用すべきかわからない人が多いと言えます。

&lt;図表4&gt;

Q 肌あれの治療薬を使用することに対して、ハードルを感じたことはありますか？

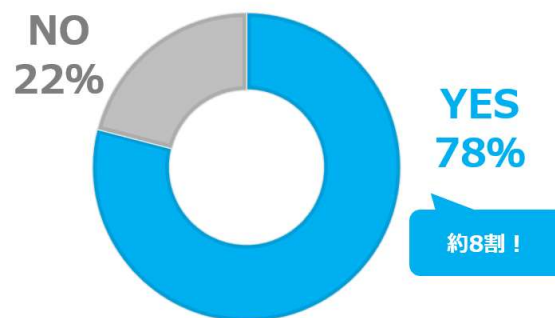


### ■ 一方で、肌あれの治療薬を使用した人は、約8割が「改善スピードが早まった実感」

一方、「これまでに肌あれを自覚した際、治療薬を使用したことがある」と答えた人（273名）に、「治療薬を使用したことで、肌あれの改善スピードが早まった実感はありますか？」と聞くと、約8割（78%）が「ある」と回答しました。<図表5> ハードルを感じる人が多い治療薬ですが、肌あれを早く改善するうえでは、有効な対処であると考えられます。

&lt;図表5&gt;

Q 治療薬を使用したことで、肌あれの改善スピードが早まった実感はありますか？



## 【専門家コメント】 スキンケアで治す？ 治療薬を使う？ 皮膚科医が教える「おくすりサイン」とは

さらに、今回は、調査結果をふまえて、肌の状態ごとの正しい対処について、皮膚科医の原みずき先生にお話をうかがいました。

<専門家プロフィール>

**原みずき（はらみずき）**

皮膚科専門医（日本皮膚科学会認定） / みずき皮膚科クリニック院長

東京女子医科大学医学部を卒業後、皮膚科を専門に研修を積む。一般皮膚科を中心に皮膚科全般、美容皮膚科についても経験を重ね、2019年に「みずき皮膚科クリニック」を開業。皮膚科専門医としての知識や技術はもちろん、女性ならではの目線も大切にしながら診療に携わっている。また、『東京スポーツ』『女性自身』など、メディア出演も多数。

⇒みずき皮膚科クリニック <https://www.mizukihifuka.com/clinic/>



## ■化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる…これらの症状は治療薬での対処を始める「おくすりサイン」!

マスクを日常的に着用する生活が定着して以降、肌あれに悩む患者さまが増えています。特に、これまでマスクをする習慣がなかった方が、マスクによる「擦れ」や「蒸れ」で肌あれを実感して来院されるケースが多い印象です。

しかし、「肌あれ」とひとくちについても、症状の種類や深刻さには違いがあります。いくつかの症状が重なって出てきたり、人によっては症状が出る順番に違いがみられたりすることもありますので、あくまでも大まかな目安となりますが、今回は「症状が出始める」タイミングに注目して、以下の5つのレベルに分類しました。この「肌あれレベル」によって、とるべき対処が変わってきます。

レベル	症状	炎症	生活者の一般的な対応	本来すべき対応
Lv1	手ざわりがゴワゴワする、化粧のノリがよくない		化粧品	化粧品
Lv2	化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる	○	化粧品	医薬品
Lv3	皮がむける	○	化粧品	医薬品
Lv4	かゆみが生じる、ぶつぶつができる、軽いかぶれが生じる	○	化粧品・医薬品	医薬品
Lv5	ひどいかぶれが生じる、ただれる	○	医薬品	医薬品

医薬品 = 治療薬が必要になる

← おくすりサイン

特に大きなポイントと言えるのが、肌において「炎症が起きているかどうか」という点です。炎症が起きていなければスキンケアで対処可能ですが、炎症が起きている場合は、「スキンケア = 化粧品」ではなく、「治療薬 = 医薬品」で対処する必要があります。

そのうえで注目したいのが、Lv2の症状への対処です。昨今は特に、マスクの擦れなどにより、「化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる」といった、Lv2に該当する症状を訴える患者さまが増えています。今回の調査では、Lv2の状態では何らかの対処をしようとする人の多くがスキンケアで経過をみていることが多いとわかりました。しかし、これらの症状は、「すでに炎症が起きている」状態であり、「スキンケア（化粧品）」だけではなく、「治療薬（医薬品）」による対処が必要になる可能性があります。皮膚科でも、Lv2のような状態を確認した場合は「炎症」と判断し、治療薬を処方することが多いです。「化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる」などの症状は、治療薬を使い始める「おくすりサイン」であると覚えましょう。

なお、今回の調査では、直近1年以内にLv2の症状を経験した人のうち、約7割（67%）と大多数が、治療薬による対処をおこなっていないという結果になりました。これは「おくすり」を使うタイミングを見誤っていることとなります。仮にスキンケアだけで一時的に治ったとしても、繰り返してしまう、重症化してしまうリスクがあります。ご自身の対処で症状が軽快しない場合は、皮膚科の受診をおすすめします。

## ■皮膚科に行く余裕がない場合は、「市販の医薬品」を使用するという選択肢も！

また、今回の調査では、「治療薬を入手するのは面倒だと思う（皮膚科への予約や通院が必要など）」と答えた人が57%にのぼりました。もし、「化粧水が沁みる、ヒリヒリする、赤くなる」=「おくすりサイン」を自覚しても、皮膚科に行く時間や余裕がない場合は、処方薬でなく、市販の治療薬を選択する方法もあります。ただし、それでも改善しない場合、あるいはLv3以上の症状になった場合などは、早めに皮膚科を受診するようにしましょう。

## ■「エッセンスタイプ」の治療薬ならベタつきにくく、スキンケア感覚で使用可能

最近の市販薬にはスキンケア感覚で使えるエッセンスタイプも出ています。治療薬のべたべた感が苦手な人は試してみてもよいかもしれません。皮膚科で処方される外用剤も、市販薬も、しっかり効果を確認するためには使用頻度と使用量を守ることが大切です。医師の指導、または、パッケージ等の記載をしっかりと確認しましょう。