



お知らせ

News Letter 1月号



・新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。当院は令和3年5月に開業し、1月で開業4年9ヶ月目となりました。本年も皆さんの健康をしっかりとサポートできるよう、スタッフ一同日々精進してまいります。本年も何卒よろしくお願いいたします。一年始は、**1/5（月）より通常診療**となっております。

コラム

～マスクでニキビ？～

冬はマスクをつける機会が多くなります。しかし、その**マスクが原因で、顔のかゆみや赤み、ニキビが増える**ことが報告されています。特に、ニキビによる肌トラブルが深刻で、マスク（MASK）とニキビ（ACNE）を組み合わせると「マスクネ」という造語も登場しています。

原因の1つ目は、吐いた息に含まれる水蒸気によって**マスク内が蒸れ、菌が繁殖**しやすくなるからです。マスクをつけることで、汗や皮脂分などが閉じ込められ、ニキビや吹き出物がしやすい状態となってしまいます。2つ目は、**マスクと肌が擦れることで摩擦が生じる**からです。皮膚を擦ることで炎症を起こしやすくなり、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。

ニキビの治療は、**塗り薬や飲み薬**が一般的ですが、従来通りの保険治療で改善しない場合が多いのもマスクネの特徴です。なぜなら、ニキビが発症したからといって、マスク着用を中止する訳にはいかず、ニキビの原因となっている刺激を完全に排除することができないからです。

そういったなかでも、マスクネの増加を未然に防ぐことのできる方法がいくつかあります。1つは、自分の使っているマスクを確認することです。自分の**顔に合ったマスクをつける**ことで、肌とマスクの擦れを抑えることができます。一方で、合っていないものをつけると、何度もつけ直すことで、肌が擦れてしまいます。また、**丁寧なスキンケアを行う**というのも効果的でしょう。マスクで肌が隠れるからとスキンケアを怠るとバリア機能が低下し、肌荒れが起こりやすくなってしまいます。こうした日頃の積み重ねで、マスクネを防ぎ、きれいな肌を保っていきましょう。

2026年1月

診療時間

午前：9：00～12：30※土曜は午前のみ
午後：15：00～18：30※休診：水、日、祝

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1 元旦	2	3
4	5	6	7 七草	8	9	10
11 臘	12 成人	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

