

# ハロ-通信



NO. 11  
2005. 11月

発行元：えひめ保健企画/若水ハロ-薬局・松山ハロ-薬局

本格的に秋らしくなりました。この季節、お肌の乾燥や痒みに悩まされている方も多いのではないのでしょうか？

今回は乾燥から肌を守る方法について紹介します。

## 乾燥肌とかゆみの原因

冬にはいろいろな肌のトラブルが起こりますが、最も多いのが乾燥肌です。乾燥肌とは、表面がカサカサして粉をふいたような皮膚で、医学的には「乾皮症」といいます。

冬に皮膚が乾燥しやすいのは気温が下がるために新陳代謝が悪くなることに関係しています。汗や皮脂の分泌が減って皮脂膜をつくる能力が低下し、水分を蓄えている角質細胞間脂質や天然保湿因子も、暖かい季節に比べると少なくなります。冬は空気が乾燥するのに加え、暖房でさらに空気の乾燥が助長されるため、皮膚から水分が蒸発しやすくなってしまいます。

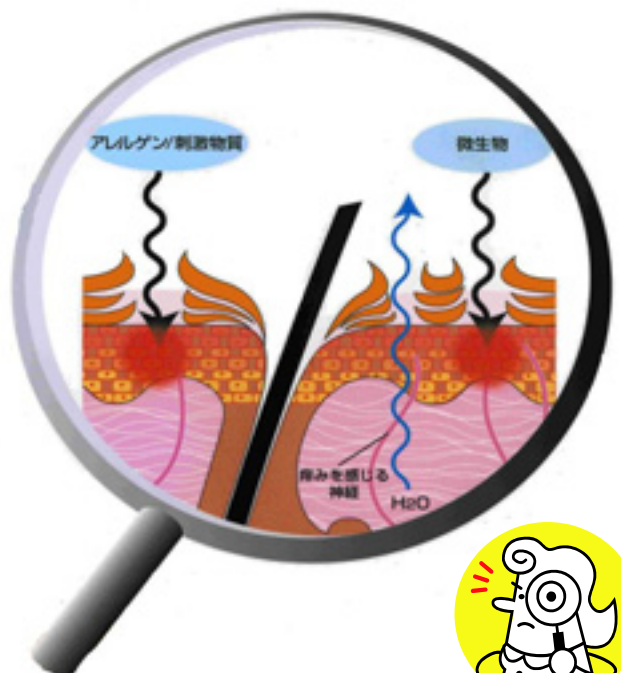
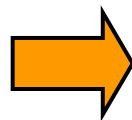
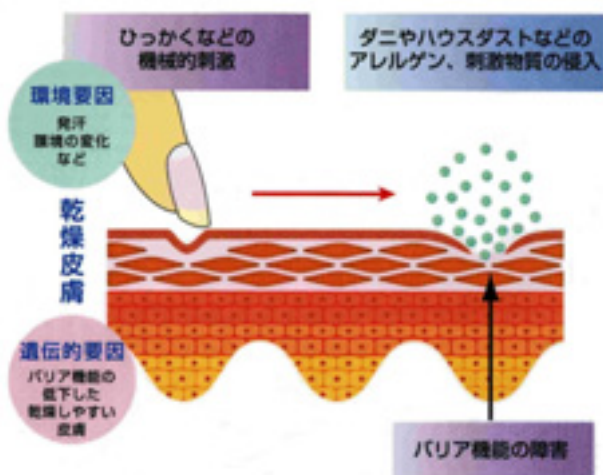


また、乾燥肌では神経が表皮の中にまで伸びてくるので、わずかな刺激でもかゆみを感じるようになります。

乾燥肌をほうっておいて最も問題となるのは、「バリア機能の低下」です。バリア機能とは体に有害だったり、不要だったりするものが体の外から侵入するのを防ぐ働きです。

また、かゆみが生じると、ついその部分をかいてしまいがちですが、それが症状を悪化させることにつながります。かきむしることで湿疹を引き起こし、ますますかゆみが強くなって、さらにかきむしるという悪循環に陥ることもあります。

## かゆみのメカニズム



## 乾燥肌から起こる皮膚の病気

乾燥肌はかゆみを伴うため、かいてしまうことで「皮脂欠乏性湿疹」となることがあります。さらにかいてしまうと「貨幣状湿疹」になり、さらにひっかくと「自家感作性湿疹」をおこします。

皮脂欠乏性湿疹・・・皮脂が足りていない乾燥肌の状態でひっかくと、炎症が起こり、ブツブツの湿疹ができる。

貨幣状湿疹・・・丸い貨幣状の湿疹ができ非常にかゆみが強い。大きさは数mm～5mmほど。

自家感作性湿疹・・・貨幣状湿疹が悪化すると、炎症部分のたんぱく質がアレルギーの原因物質となり、全身に湿疹が現れる。

## つらい症状の治療

乾燥肌の治療は保湿剤を塗ることが基本です、乾燥肌が悪化した場合は抗ヒスタミン薬やステロイド外用薬が用いられます。内臓の病気で乾燥肌やかゆみが起こることもあります。いつまでもかゆみが続くような場合には、皮膚科の専門医を受診することが勧められます。

保湿剤・・・皮膚表面に人工的に膜をつくり、外から異物が入らないようにし、かつ内側水分の蒸発を防ぎます。

抗ヒスタミン薬・・・ヒスタミンと呼ばれるかゆみを起こす物質の放出を抑えかゆみを抑えます。

ステロイド薬・・・炎症症状を抑え湿疹の治療に用います。通常、強めの薬を用い短期間で治療を行います。

### ◎保湿剤の種類について



軟膏・・・脂っぽくべたべたした感じ。刺激が少ないので傷口にも使用可能。

クリーム・・・べたつかずによくのび、浸透力が強く角質層の厚い部分にも向いています。ですが、刺激が強いため傷がある部分には使用できません。

ローション・・・さっぱりした使い心地で、顔や全身に使用できますが、傷のある部分には使わない方がよいでしょう。

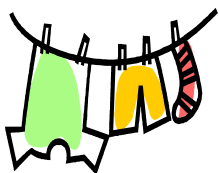
## 乾燥から肌を守る工夫

- ・ 熱い湯につかったり、長湯をしたりするのは避ける。湯の温度は38～40度が適温。
- ・ 石けんを使い過ぎない、こすり洗いをしない。
- ・ 入浴後はタオルで押さえるようにして水分をとり、保湿剤をぬる。
- ・ イオウには角質を破壊する働きがあるので、イオウ入りの入浴剤はさける。
- ・ 暖房器具は使いすぎず、加湿を心がける。
- ・ 辛い食べ物やアルコール飲料は控える。



・ たけのこ、ほうれん草、なす、さといもなどやトマト、いちご、チョコレートなどの食品はかゆみを引き起こすヒスタミンを含んでいたり、放出したりしてかゆみが誘発されることがあるので、大量にとらないよう注意が必要。

・ 衣服は肌に刺激の少ないものにし、新しい衣類は洗濯してから着るようにした方がよい。



### 季節の話題 ～女性の方へ～

女性の方は、この季節特に洗顔後の保湿に気をつかわれるのではないかと思います。

化粧水は洗顔・入浴後なるべく早く使用することや、もったいないからといって少なめの量を使わず、適切な量を使うことが大切です。乾燥に強い素肌をめざしましょう。

編集 上田（松山）