

健康講座

冬になると皮膚の“かゆみ”を訴える人が多くなります。冬の皮膚のかゆみの主要因は乾燥肌です。乾燥肌を伴うアトピー性皮膚炎は冬期に悪化傾向があります。加齢に伴い皮脂

の分泌が低下し皮膚の乾燥が強くなります。乾燥肌(乾皮症)を引っ掻くことにより湿疹(皮脂欠乏性皮膚炎)に移行することも冬に多くみられます。皮膚のうるおい(水分量)を保つことが大切になります。

(問) 皮膚が乾燥するとなぜ“かゆみ”を強く感ずるようになりますか？

(答) “かゆみ”を伝える神経は「C繊維」とよばれる最も細い神経繊維です。健康な皮膚では、「C繊維」の末端部分は、皮膚の表皮と真皮の境界部近くに存在しますが、乾燥肌では角層のすぐ下にまで伸びてきます(図)。この状態になると外の刺激に

『冬になると多くなる皮膚のかゆみ 乾燥肌に要注意』

岩倉市医師会 井上 隆義

C繊維が敏感になるため、衣服がこすれたり、入浴時にタオルでこするといったわずかな刺激でもかゆみを感ずるようになります。

(問) どうしたら皮膚のうるおい(水分量)を保つことが出来ますか？

(答) 図に示すように角層の細胞間には「セラミド」とよばれる脂肪が埋められており、レンガ同士を接着するコンクリートの役割を果たしています。さらに、一番外側は「皮脂膜」とよばれる汗と脂が混ざり合ってきたクリーム状の膜が、皮膚表面を覆っています。こうした角層の構造は、外からの刺激から体を守ると同時に、体内の水分が外に漏れ出るのを防ぐ「バリア」の働きをしています。乾燥肌は「バリア」が障害された状態です。入浴時、こすらずやさしく洗い、必要以上に皮脂を落とさ

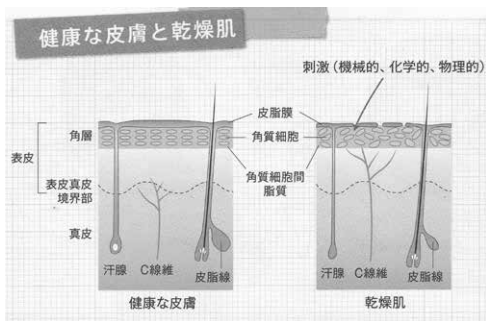
ず、減少した保湿成分は外から補給します。スキンケアを適切に行うことによりC繊維を健康な皮膚の状態に戻すことが出来ます。

(問) 保湿剤にはどんなものがありますか？ 保湿剤の使い方は？

(答) 保湿剤には、角層内に水を引きとめる作用(モイスタチャライザー効果)を有するもの「尿素・ヘパリン類似物質・セラミドなど」と、外に水が漏れないように保つ作用(エモリエント効果)を有するもの「白色ワセリン・亜鉛華軟膏など」があります。保湿効果に違いはありますが、どのタイプの保湿剤を使用するかは、皮膚の状態、使用部位、使い易さ、塗り心地など個々に適した製品を選択してください。乾いた皮膚に塗るより、湿った皮膚に塗る方がより保湿効果が高まります。入浴

後、出来るだけ早く(5分以内)に塗るとより効果的です。皮膚のしわに沿って、まんべんなくムラなく塗ることを心掛けてください。保湿剤を上手に使ってうるおいある健康な皮膚を取り戻してください。

乾燥肌はスキンケアを適切に続けると健康な皮膚に戻ります。“かゆみ”からの解放を目指しましょう。



図：高森建二監修「冬のかゆみ対策大作戦!」より