

2009年12月



## 冬の乾燥・かゆみ

### どうして肌が乾燥するとかゆみが起こるの？

健康な肌は、皮膚表面の角質層の細胞内の天然保湿因子(アミノ酸)や角質細胞間の脂質(セラミド)が水分をしっかりと保ち、汗と皮脂が混ざり合っできる薄い膜が表面を覆い水分の蒸発を防ぎ、様々な刺激から肌を守っています。

しかし、角質層の水分や脂質が失われて乾燥した状態になると、細胞間に隙間ができて粗くなり、外からの刺激を受けやすくなります。かゆみを感じる神経は、その刺激を受けることにより「ヒスタミン」などのかゆみを引き起こす物質の放出を促します。そのため、かゆいからと皮膚をかいてしまうと、その神経を刺激してますますかゆくなるという悪循環を起こすこととなります。

年齢を重ねるほど肌の新陳代謝が低下し、潤いを保つ成分が減少するため、皮膚が乾燥しやすくなります。高齢者の方がかゆみを生じやすいのはそのためです。

## 日常生活でかゆみを防ぐための工夫

- ・ エアコン、電気毛布、電気コタツ、ホットカーペットなどの電気暖房器具は空気をさらに乾燥させます。加湿器を使用したり、湯たんぽを使うなどして乾燥のしすぎに気をつけましょう。
- ・ 入浴時に体を洗う際はゴシゴシこすらずに、石鹸(ボディーソープ)をよく泡立て、手のひらや刺激の少ない木綿のタオルで優しく洗いましょう。また、ぬるめのお湯に入り、長時間の入浴はかゆみのもととなるので避けるようにしましょう。
- ・ 衣服、特に下着は肌への刺激が少ない木綿のものを選びましょう。しみこんだ汗も刺激となりますので毎日とりかえましょう。
- ・ 食事は、アルコールや香辛料など刺激の強いものは控えるようにしましょう。タケノコ、里芋などのアクの強いものやチョコレートなどもかゆみを起こしやすいので適量を心がけましょう。
- ・ 肌の新陳代謝は睡眠中やリラックスした状態で活発になります。冬はただでさえ新陳代謝が低下しますので、睡眠不足や不規則な生活は避け、ストレスをためないようにしましょう。



## 保湿剤で乾燥・かゆみを予防しましょう

乾燥・かゆみを予防したり和らげたりするために保湿剤を十分に活用しましょう。

保湿剤の種類としては軟膏、クリーム、ローション、スプレーなど様々あります。市販薬、処方された薬どちらでも構いませんが、自分に合ったものを選ぶことでこまめに使い続けることができ、効果も上がりやすくなります。

入浴後 10 分以上経過してしまうと、角質の水分量が入浴前と同じくらいまで低下してしまいます。入浴後 5 分以内の十分潤っているうちに保湿剤を塗ると皮膚表面の水分を閉じ込め、もっとも効果的に保湿することができます。

保湿効果のある入浴剤に浸かるのも湯上りの乾燥を抑えるのに有効です。

保湿剤はすり込まず、乾燥しているところに少しずつ薬をのせて、手のひらでスッと伸ばすように塗るようにしましょう。皮膚のシワにそって伸ばしていくと刺激を少なくすることができます。

〈上手な塗り方〉



保湿剤によっては塗り方など注意が必要なものもありますので、不明な点はお気軽に薬剤師にご相談ください。

かゆみは乾燥以外にも、じんましんやアトピー性皮膚炎、痛風、糖尿病や腎臓病などの内臓の病気が原因で生じる場合もあります。不適切な処置によりかえって悪化させてしまうこともあります。炎症や湿疹ができたりするなど、なかなか治まらない場合には、専門の医療機関を受診するようにしましょう。

(健康プラザ / 日経メディカル 参照)



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868