

なんとかしたい  
冬のかゆみ!

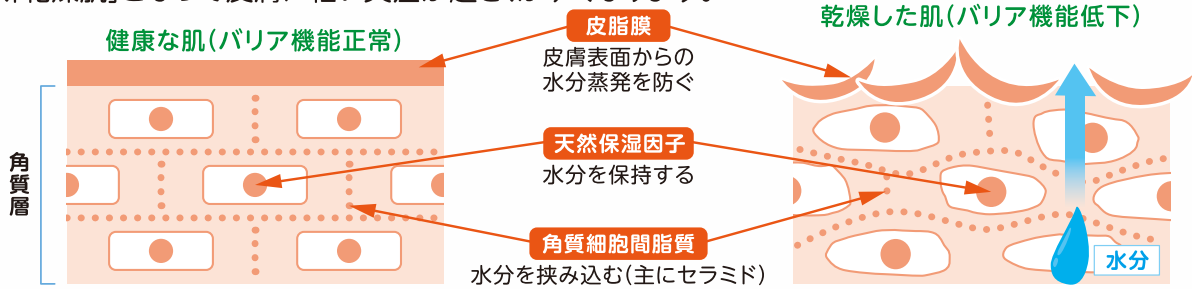
# ～肌トラブル～ 乾燥肌



冬になると肌がカサカサしてかゆくなることはありませんか？空気の乾燥に暖房による室内の乾燥が加わると、皮膚の水分が蒸発しやすくなります。加えて、年齢とともに皮膚の潤いを保つ働きが低下すると、皮膚はますます乾燥し、かゆみが起こりやすくなります。

## ▶ 乾燥でなぜかゆくなるの？

皮膚には、皮膚表面の近く(角質層)にある皮脂膜、天然保湿因子、角質細胞間脂質という3つの構造がバリア機能として働き、肌の潤いを保って乾燥を防いでいます。しかし、バリア機能が低下すると皮膚の水分や脂分が減り、「乾燥肌」となって皮膚に軽い炎症が起き、かゆくなります。



## ▶ 乾燥肌ってどんな症状があるの？

皮脂の量は20代をピークに年々減少し、バリア機能が低下すると30代でも乾燥肌になります。

- 初期症状として…**老人性乾皮症**:浅いひび割れ、白い粉が吹く、かゆみがでる
- 悪化すると………**皮脂欠乏性湿疹**:赤い発疹、小さなブツブツ、グシュグシュした状態

## ▶ どんな対処をすればいいの？

**老人性乾皮症**は保湿剤をこまめに塗ることが大切です。種類によって特徴が違うため、箇所や症状に合った保湿剤を使いましょう！

| 種類       | 特徴   |
|----------|--|
| ワセリン     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚の表面に膜を張るようにして水分の蒸発を防ぐ</li> <li>●外からの汚れ、摩擦から皮膚を守る</li> </ul>  |
| ヘパリン類似物質 | <ul style="list-style-type: none"> <li>●角層に浸透し、水分を保つため保湿効果が高い</li> <li>●炎症があるところや顔など皮膚の薄いところは赤みやかゆみが出る場合もある為注意が必要</li> </ul>                     |
| 尿素       | <ul style="list-style-type: none"> <li>●角層に浸透し水分を保ち潤し角質を柔らかくする</li> <li>●手足など角質の厚いところに適する</li> <li>●傷のある所や炎症の強いところには刺激を感じる事があるため注意が必要</li> </ul> |
| セラミド     | <ul style="list-style-type: none"> <li>●皮膚のバリア機能を高めて水分を保持し潤す</li> </ul>  |

**POINT!**

お風呂上り5分以内に優しくなでるように塗りましょう



**皮脂欠乏性湿疹**の治療は保湿剤だけでは難しく、かえって悪化することもあります。自己判断せず、皮膚科を受診しましょう。

### 日常で出来る予防法

- ① エアコンによる乾燥に注意する**  
加湿器で室内の湿度を上げる。湿度40～60%が理想。
- ② 入浴習慣を改善する**  
ナイロンタオルなどでゴシゴシこすらず、柔らかい布のタオルを使用する。お風呂やシャワーは38～40度にし、高い温度にしない。
- ③ かかない**  
かゆい時は保冷剤などで冷やし、保湿剤やステロイド外用薬(医師に相談の上)を塗る。

冬の乾燥肌からくるかゆみは予防することが出来ます。正しい予防法を知って適切に対処しましょう!!

