



冬は乾燥肌対策を！

寒さが増してくると気になるのが乾燥。粉をふいたり、手足がかゆくなったり…といった乾燥肌特有の症状にお困りの方は意外と多いものです。家庭での適切なケアを行うことでかなり緩和することができます。今回はそんな乾燥肌対策についてお伝えします。

「かくから余計にかゆくなる」の悪循環

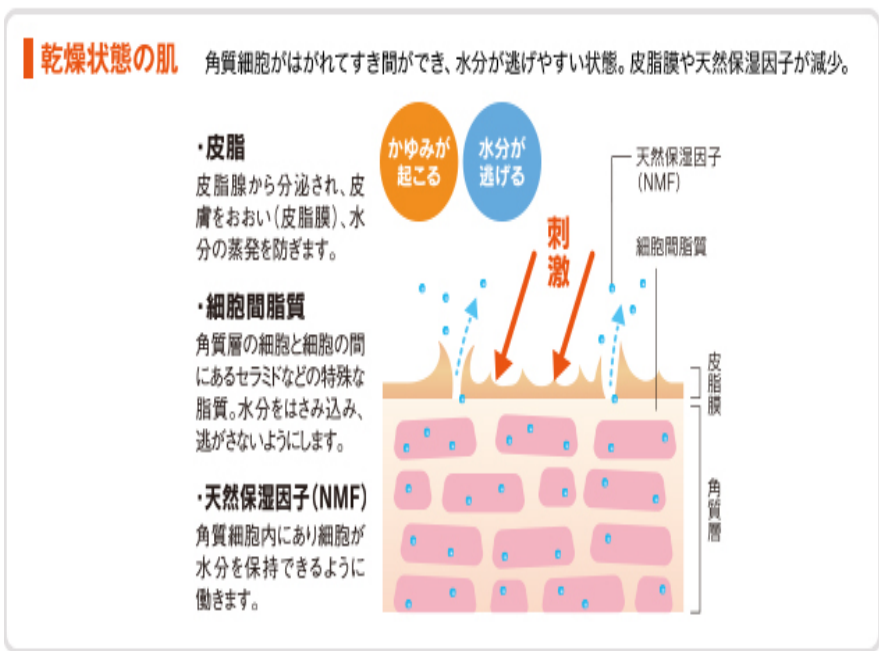
乾燥肌と言うと「単なる肌質の問題で深刻な病気ではない」と捉える人がいるかもしれませんが。しかし、皮膚トラブルを放置したまましていると症状が悪化するのはもちろん、日常生活にもさまざまな支障が出るようになることも。

例えば、皮膚が乾燥すると外部からの刺激を受けやすくなるため、ちょっとした物理的な刺激にも敏感になります。すると、下着のしめつけ部位がかゆくなったり、髪や衣類のチクチク感が常に気になってイライラやストレスに繋がります。かゆみが酷い場合は、睡眠不足に陥るケースもあります。

また、つかき過ぎてしまって炎症や湿疹化を招いたり、皮膚をひっかくこと自体が刺激になってさらにかゆみが生じ、「かゆいからかく→かくことでさらにかゆくなる」という悪循環に陥ることも。また、長期間にわたってかいたりこすったりを繰り返していると、やがては傷跡のように残ってしまう可能性もあります。

冬でも乾燥しない肌をつくる！

冬の肌では何が起きているのでしょうか？皮膚のうるおいは皮脂、天然保湿因子、細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。しかし、これらの物質は、特に湿度の低下や加齢などが原因で減少し、乾燥状態をひきおこします。



入浴剤選びから毎日の食事まで。日常的にこまめなケアを。乾燥を放置したまま、自然と治ることは期待できません。そこで生活スタイルを変えたり、スキンケアを取り入れることが大切になってきます。例えば、入浴すると、肌がかゆくなった経験はありませんか？入浴時は角質層がゆるみ、もともと持っている天然保湿因子やセラミド等の細胞間脂質が浴湯中に流出してしまうため、皮膚が

乾燥してしまうのです。逆に、角質層がゆるんでいる時は浸透性が高い状態でもあるので、保湿成分などが配合された入浴剤を使用することで効率的なスキンケアをすることができます。

ただし、香料や着色料が使われている入浴剤は、逆に肌への刺激になりがちなので注意が必要です。また、身体の乾燥が気になる部分はローションでうるおし、クリームなどでうるおいを閉じ込めるのがベストです。

その他、暖房機を使う際は加湿器を併用したり、服は締め付け感のない天然素材を選んだり、爪は短く切り、かかないよう努める…といったこまめなケアを日常的に取り入れていくことが大切です。

インナーケアとしては、特に乾燥に効果的なビタミンA（βカロチン）の豊富な、卵、ニンジン、かぼちゃ、海藻などを意識して摂取しましょう。乾燥は放置していると多くの場合、悪化してしまいます。市販のクリームなどを使用しても改善されない場合は、ご自身によるケアを一旦中止して皮膚科を受診するようにしてください。

☆ポイント…乾燥肌を防ぐ入浴法

タオルでこすらず、手に乗せた泡で洗う。ナイロンタオルは厳禁。ホームセンターや百元ショップで売っている泡立ちネットで泡を立てると便利。ボディシャンプーは皮脂を強く落とす製品が多いので普通のせっけんを使う。風呂で温まりすぎると皮脂が失われやすくなる。入浴直後（5分以内）に保湿剤（クリーム）を塗る。

皮膚疾患の種類

皮脂欠乏症

●症状・概要

・かさかさ

皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して乾燥を生じてしまう病気。

皮脂欠乏性湿疹

●症状・概要

・赤みを帯び、白く粉をふく・発疹ができる

皮脂欠乏症が進んだ状態。かゆみもひどく、夜中に目が覚めるほどです。かゆみによって皮膚を強くひっかいてしまい、2次的に湿疹病変が形成され、皮膚が赤くなったりブツブツができて、時間が経つと色素が沈着して黒ずむこともあります。

皮膚掻痒(そうよう)症

●症状・概要

・むずむずする・かゆみがある

皮膚表面に何も異常がないのに体にかゆみが生じる病気。常にかゆい状態が持続する場合と、突然かゆくなる場合があります。湿疹は伴わず、かきむしったり温めたりするとさらに症状は悪化し、かゆみのために物事に集中できなかつたり、眠ることができないような状態になる場合もあります。

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax0575-27-0131
しいのみセンター薬局(本部)	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949
南しいのみ薬局	岐阜市芥見南山 2-8-47	☎058-244-2112	Fax058-244-2110

ファルマネットぎふ ホームページ(<http://www.gifu-min.jp/pharma/>)

薬剤師募集中。奨学生(薬学生)募集中。詳しくは、しいのみセンター薬局 住田まで。