

冬が近づき、空気が乾燥すると、かさかさ粉をふくような「乾皮症」、いわゆる乾燥肌の人が増えます。皮膚の表面は本来、皮脂と汗が混じり合った皮脂膜で覆われています。皮膚の最も外側の角質層にも、乾燥や刺激から肌を守る「天然保湿因子」などがあります。水分の蒸発を防ぎ、肌の潤いを保っているこれらのバランスが崩れ、水分が逃げるのが乾皮症です。

皮脂を出す脂腺は、性ホルモンに影響を受けます。思春期の前の子どもは、皮脂の分泌が少なく乾皮症になりやすいです。お年寄りも性ホルモンの分泌が減少し、皮脂が出にくくなりま

皮膚の病気あれこれ

⑩

岩崎泰政

乾皮症



イラスト・霜野美香

部屋加湿 綿の肌着活用

時にタオルで強くこすりやすいため、乾燥が強くなり、かゆみも出できます。かくことで、赤くてかさかさ、ぶつぶつした湿疹が加わります。太ももや腰回りは、寝ている時に無意識にかきやすい場所です。

暖房を長く使うと空気が乾燥するので、部屋の加湿が必要です。化学繊維など皮膚への刺激の強い肌着を避け、綿の肌着を使いましょう。風呂はぬるめで、熱い湯や長湯は体温を上げ、かゆみが増します。皮脂も落としすぎるので避けましょう。

（岩崎皮ふ科・形成外科院
長＝福山市）

ナイロンタオルで強くこするのもやめましょう。綿のタオルや、低刺激性のせつけんがお薦めです。お酒は、体が温まり、かゆみが増すので控えめに。爪は短く切り、できるだけかかないとよいにしましょう。

入浴後の肌は、皮脂膜が取れ、乾燥しやすい状態です。そのままにしているとどんどん水分が失われます。保湿剤を塗り、保湿をしましよう。湿疹がある場合は皮膚科を受診してください。ステロイドの塗り薬など、かゆみがある場合はかゆみ止めの飲み薬で治します。