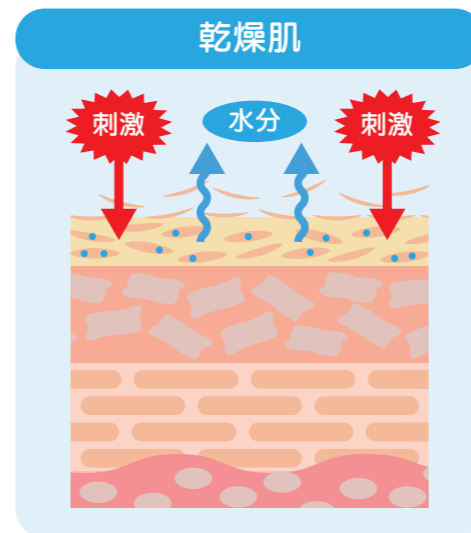
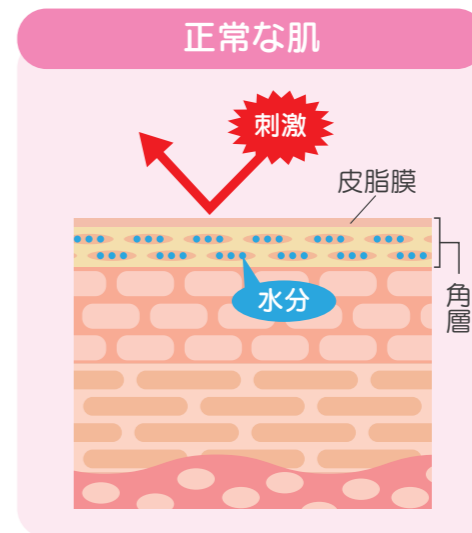


冬の皮膚トラブル



角層の働き

皮膚の最も外側は、角質細胞が層をなしていることから「角層」と呼ばれ、皮膚からの水分喪失、外界からの雑菌・異物などの侵入を防いでいます。角層表面は皮脂による膜「皮脂膜」に覆われ、角層とともに皮膚を守っています（バリア機能）。

乾燥肌になるしくみ

空気が乾燥する冬は、皮膚から水分がどんどん失われ、水分と皮脂のバランスが崩れやすくなります。すると、角層のバリア機能が低下して皮脂膜も薄くなり、結果的に皮膚の乾燥が起こり、いわゆる「乾燥肌」になるのです。目や口の周り、頬、すね、かかと、ひざなどが乾燥しやすい部位になります。

皮膚科
主任診療科長
横倉 英人 医師

よこくら・ひと
自治医科大学皮膚科講座勤務を経て、
2010年より当院皮膚科に勤務。
普段の診療では患者さんの皮膚を近い距離で
詳細に観察することを心がけています。
趣味は釣り、ゴルフ。



乾燥肌チェックシート

- お風呂は長いほう。
- 熱めのお風呂が好きである。
- 1日に何度もお風呂に入る。
- ごしごしと体や顔を洗う。
- 暖房・冷房が常にある環境にいることが多い。
- 化粧ののりが悪くなったと感じる。
- 肌が乾燥しカサカサしている。
- 皮膚に白い粉が吹いたようになることがある。

- チェックの数 1～2 軽度の乾燥肌
- 3～5 中度の乾燥肌
- 6以上 重度の乾燥肌



対策法

保湿剤を十分に塗布することは非常に重要です。ただそれと同じくらい重要なのが、乾燥から皮膚を守る働きである角層の機能を壊さないようにすることです。今回は、肌に優しい入浴・生活のポイントをご紹介します。

1 めるめのお湯で短時間で済ませる

ついつい冬は熱めのお湯で長湯になっていないでしょうか。入浴中には角層は水分を最大限含んで飽和状態になり角質細胞の間隔が広がっています。大事な天然保湿成分やセラミドなどが流れ出ているのです。それはお湯の温度が高いほど、また入浴時間が長いほど起こりやすくなります。よってめるめのお湯で短時間で済ませ、決まっています。

2 体は優しく洗う

ナイロンタオルなどで肌をこすると角層のバリア機能が破壊され、ますます乾燥が強まることとなります。石鹸をよく泡立てて、赤ちゃんをお風呂に入れるときのように、手のひらで優しく洗うことをおすすめします。

3 保湿剤を塗る

へパリン類似物質や尿素軟膏などの保湿剤を十分に塗布することは非常に重要です。

4 皮膚への刺激の少ない服を着る

直接肌に触れる服や肌着は、綿や絹など皮膚への刺激の少ない柔らかい生地の方が良いでしょう。ウール生地は暖かいです。太い繊維が皮膚を刺激するため、乾燥肌の天敵になります。ウールのコートでお出かけの際は、屋内ではすぐ脱ぐようにしましょう。

肌に優しい入浴・生活のポイント

<p>体は優しく洗う</p>	<p>めるめのお湯で短時間で済ませる</p>
<p>皮膚への刺激が少ない服を着る</p>	<p>保湿剤を塗る</p>

Check !

冬になりやすい、あるいは悪化しやすい皮膚疾患

1 皮脂欠乏性湿疹

乾燥しやすいすねや肩周辺に、ひび割れたような赤い発疹が現れます。

2 貨幣状湿疹

皮脂欠乏症を基盤として冬にできやすく、円形で表面がざらざらした発疹が特徴です。放置すると自家感受性皮膚炎といって全身に発疹が広がることもあります。

3 アトピー性皮膚炎

もともと角質のバリア機能が低下しているため、冬に悪化することが多いです。

4 尋常性乾癬

乾燥肌が強まりかゆみが出て引っ掻いてしまうと、円形の赤い発疹が増えてしまう場合があります。

