

健康 ぶらざ

皮膚の乾燥に注意!

ひし けつ ぼう せい ひふえん
—皮脂欠乏性皮膚炎—

秋田大学大学院医学系研究科皮膚科学・形成外科学講座 准教授 梅林 芳弘

企画：
日本医師会

No. 403

皮脂の働き

皮脂は皮膚を菌から守ったり、水分が蒸発するのを防いでいます。皮脂が減ると外からの刺激に敏感になり、^{かゆ}みが生じやすくなります。搔くと湿疹ができ、それによってさらに痒くなる。これを繰り返すのが、皮脂欠乏性皮膚炎です。

皮脂は、年齢や季節や生活習慣によって減っていきます。このうち、歳を重ねることと冬がくることは、避けられません。しかし生活習慣の工夫で、皮膚炎を防ぐことはできます。

皮膚を守るために

お風呂はぬるめに、入浴時間は短めに。体をこすり過ぎるのは、皮脂をこすり落としてしまうので厳禁です。ナイロンタオルや垢擦りは使わないようにしましょう。石鹼は固形がおすすめです。お風呂あがりに保湿剤を塗るとよいでしょう。

過度の暖房や、電気毛布、コタツは、皮膚が乾燥してしまうので注意しましょう。

お酒を飲むと、体が温まって痒くなります。酔いつと、気がすむまで搔いてしまって、飲みすぎないようにしましょう。熱いものや辛いもの、カフェイン類も、痒みにつながります。ほどほどが肝要です。



痒くなってしまったら

痒くなったら軟膏を塗り、できるだけ搔かないようにしましょう。それでも痒みが治まらない場合は、冷やしましょう。もし搔いてしまったら、その後は必ず軟膏を塗ることが大切です。軟膏は市販のものもありますが、どれを選ぶか迷ったり、症状がよくならないときは、かかりつけの医師に相談してみましょう。