

ドクターに聞きました

冬のお肌にうるおいを



伊与田医院院長
伊與田 修 先生

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。秋田大学卒業、産業医科大学皮膚科勤務。2000年に父の診療所を継承し、現在に至る。最近のお気に入り、車で目的もなく走ることです。



伊与田医院
北九州市小倉北区鍛冶町 1-3-8
TEL 093-521-4667

冬になると痒くなり始める原因は？

この時期、全身のあちこちが痒くなり始める方が多いのではないのでしょうか？何となくムズムズする程度の方であれば、我慢できずに掻きむしってしまう方まで様々です。「掻く」という行動は気持ちが悪くなるという、ある意味幸福感をもたらす困った行動です。「掻いたらダメ」と判つていても、なかなか我慢できないものです。掻破がひどくなると、皮膚に傷がつき頑固な湿疹病変に移行したり、時には細菌感染を合併したりする事もあるのです。基礎疾患のある方は要注意です。

湿度は低く、北九州市は日本海気候ですが、雪も少ない、けれども北風にさらされる事は多くなります。気温が下がれば、一般に発汗も減少してきますので、皮表を潤す水分の減少につながります。加齢に伴い皮脂の分泌も減少してきますので、結果皮膚を保護する働きが低下してしまいます。

皮膚に潤いを保つためには、皮膚表面の「皮脂膜」、角質細胞内「天然保湿因子」、角質細胞間の「細胞間脂質」という3つの因子が重要です。この中の「皮脂膜」は皮脂と水分（主に汗）が混ざり合い形成されるものなので、寒い時期は機能低下を起しやすくなります。皮膚の保護機能が低下すれば、様々な刺激が誘因となり、皮膚の痒みが生じやすくなります。

皮膚の保湿、保護のポイント

●入浴時の注意

タオルで擦りすぎない（角質ごと傷めます）、石けんの使用は控えめに。よく泡立てて軽くさする程度の洗い方。バスタブの温度は熱すぎないよう注意。ちよつと温かいくらいでゆつくり芯から温まるのがいいかと思えます。

●部屋の湿度調整

エアコンを使用していると、一般に湿度は低下しやすくなります。加湿器の併用が一番かと思えます。

●食事

体を温めるような食事は血流の改善になり、じわつと発汗を促す効果もあります。極端な刺激物は痒みを悪化させるので注意してください。

●保湿剤の使用

冬は必須と考える必要があります。様々な種類のものがありますが、使いやすいものを選びたいと思います。「皮脂膜」もそうですが、水と油の混合（乳化）したものが一般的な外用剤です。油分が多い方が保湿はしつかり出来ませんが、べたつきの欠点です。水分が多くなればさっぱりした使用感ですが保湿は長続きしません。自分の皮膚乾燥具合、生活パターン、使用感に合わせて使い分けるのも一法です。

以上、思いつくままに書いてきましたが、日常生活での工夫が必要ですので、色々試してみるといいでしょう。ただ、掻破がひどい場合は湿疹化している可能性が強いため、医療機関を受診してください。内服、外用での治療が必要です。