



健康一口メモ

仙台市医師会
広報委員
木村 真人

気温が下がって、空気が乾燥してくると増えてくるのが皮膚のトラブルです。皮膚には、外界からのさまざまな刺激による障害や感染を防ぐバリアー機能があり、その機能を保持する構造は表皮の最外層にある「角質層」と呼ばれるものです。この角質層にはある程度の水分と皮脂が保たれていることが大切で、これらが不足すると皮膚の進展性が低下して傷つきやすくなり、さらには炎症を起こしやすくなります。

皮膚が乾燥して光沢を失い、ガサガサになった病態は「乾皮症」と呼ばれ、強いかゆみを伴います。進展すると白い粉のような鱗屑を認め、掻き出すことで無数の傷が付き、皮膚に炎症を起こして「慢性湿疹」に至ります。この病態を「皮脂欠乏性湿疹」と呼び、より難治となります。

乾皮症の原因には環境因子と個体因子があり、前者には気温の低下と低湿度が、後者には加齢や糖尿病、腎疾患などの慢性疾患が挙げられます。特に、後期高齢者では皮膚の脆弱化が進み、認知機能の低下も相まって強くかいてしまい、悪化するケースが多々見られます。

冬の肌トラブル

乾皮症は全身に起こり得ますが、膝元などの下腿、背部に多いようです。乾皮症の予防策として最も大切なことは「セルフスキンケア」です。具体的には皮膚の保清としての入浴が第一に挙げられますが、洗浄力の強すぎるボディシャンプーの使用や、ナイロンタオルでゴシゴシと擦ることは避けたほうが良いでしょう。普通のせっけんを両手で泡立てて、軽く皮膚を擦る程度で十分です。せっけんを使用した後は十分にすすぎ、あまり熱いお湯(42度以上)には入らないことも大切です。入浴後には、保湿剤を満遍なく塗布することが有用で、ヘパリン類似物質軟こうや尿素軟こうが汎用され、いずれも市販薬として販売されています。

かきすぎでしまい、皮脂欠乏性湿疹に至ってしまった場合には、皮膚科受診が必要となります。皮膚科医は病状に応じて、ステロイド軟こうの使用など、より強力な治療を行う場合があります。

〔木村貞之進記念まひと内科クリニック
／宮城野区高砂〕



保湿剤で
予防を!



おかげさまで
90TH
ANNIVERSARY
もっともっと、
「しんきん感」向上宣言!

社の都信用金庫は
「地域社会発展のために設立された地元の信用金庫」

であるという原点のもと、
“もっともっと、「しんきん感」向上宣言!”
のスローガンを掲げ、
地域やお客さまが抱える課題解決に
貢献できるよう努めてまいります。

Shinking with you.

 社の都信用金庫

