

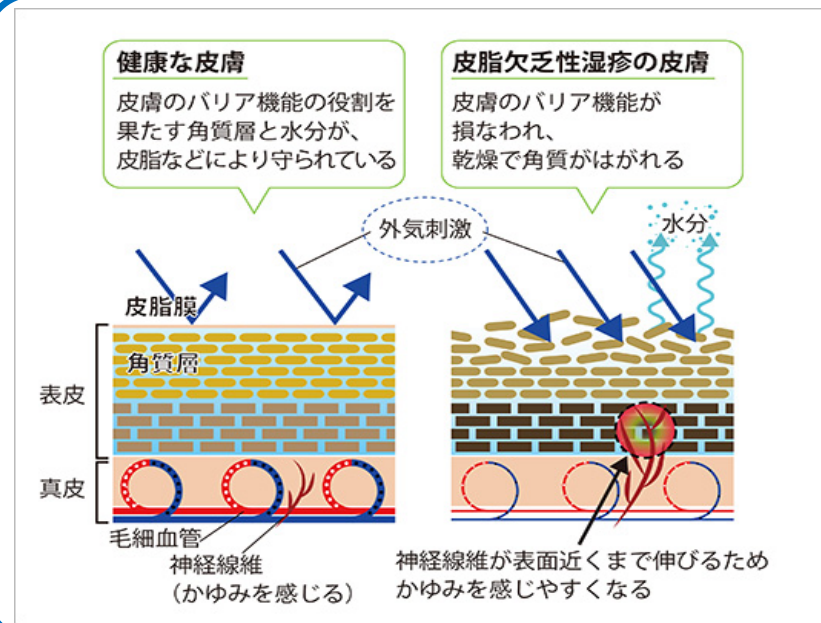
高齢者の皮膚の乾燥とかゆみ

高齢者の皮膚は、皮脂分泌機能や水分保持機能が低下し、乾燥しやすい状態にあります。高齢者施設の入居者の約90%以上に皮膚の乾燥やかゆみ（乾皮症）があるといわれています。加齢とともに乾燥が進むので、日常的なスキンケアが重要です。

皮膚は病原微生物などを含む環境中の有害物質の侵入を防ぐこと、水や栄養分を保持することの2つの大きな役割を持ち、そのための強力な壁（バリア）となっています。皮脂量と水分量が加齢とともに減少し乾皮症になると、バリア機能が障害され、外部からの刺激を受けやすくなりかゆみを生じます。掻くことによって皮膚のバリア機能はますます低下して悪循環となります。持続するかゆみは生活の質を低下させるので、皮膚の保湿を継続的に行いましょう。



◎皮膚は乾燥するとかゆくなる◎



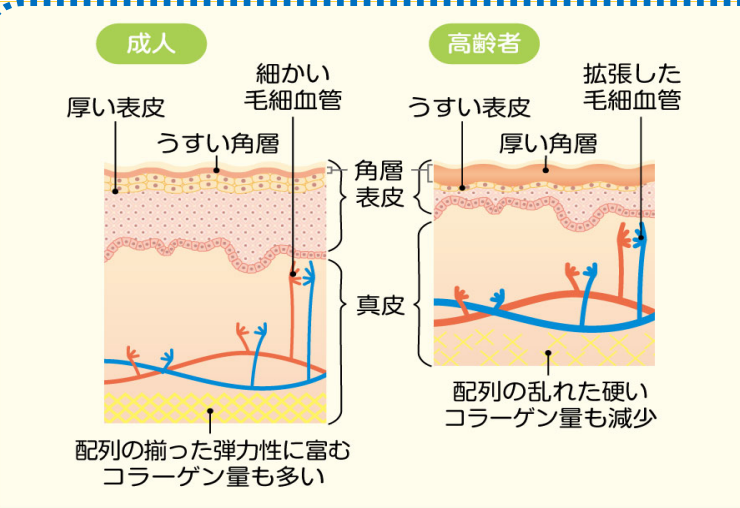
皮膚は表皮（ひょうひ）、真皮（しんぴ）、その下の皮下組織からなります。表皮の一番外側の層である角質層は主に死んだ細胞や水分で構成され、皮膚に弾力を与えています。角質層は約30%が水分で構成されています。

老化等の要因によって皮脂の量が減り、皮膚のバリア機能が損なわれ、乾燥で角質がはがれてしまっている状態を皮脂欠乏性湿疹とよびます。水分含有量が10%以下になると、皮膚表面がガサガサになったり、白い粉をふいたようになったり、ひび割れができて痛みやかゆみが発生します。

皮膚のバリア機能が低下すると、普段は角質層から奥へは浸透しない物質が角質層を通り抜けてしまいます。さらに、掻く刺激でかゆみを感じる神経線維が表面近くまで伸びるため、髪や衣服が触れる程度の軽い刺激でかゆみを感じたり、使い慣れた化粧品成分にかぶれて赤くなったりするなど、刺激に対して敏感になります。

参考：恩賜財団 済生会HP

◎高齢者の皮膚とは◎



高齢者の皮膚は、老化による細胞分裂の低下で、表皮のターンオーバー（肌の生まれ変わり）が延長されます。これは新陳代謝が悪くなった状態であり、角層（角質層）は高齢になると厚くなります。表皮は薄くなり、細胞の間に隙間ができて、整然と並ばなくなったりします。

加齢によりコラーゲンの合成が下がることで、真皮は約20%減少します。真皮にあるコラーゲンは網目のよう張り巡り、バネやベッドのスプリングのような役割をしているため、配列が乱れることで硬くなります。

皮脂腺、汗腺の数も減少します。皮脂と発汗が減少することで、真皮から表皮への水分の移動を妨げます。その結果、肌の粗さ、しわ、皮膚のたるみがみられます。皮膚にしわができることで皮膚の面積が広がり、さらに水分が蒸発しやすくなると考えられています。このように加齢に伴い、乾燥肌の発生率と重症度は増加します。

参考：看護r o o ! HP

◎皮膚の乾燥を防ぐ栄養素◎

乾燥肌を予防するためにはバランスのよい食事を摂ることが重要です。●ビタミンA：皮膚や粘膜の潤いを維持し正常な状態に保ちます。●ビタミンB：新陳代謝を活発にしてターンオーバーを正常化します。●ビタミンC：乾燥を防ぐために欠かせないコラーゲンの生成を促します。●ビタミンE：血行を促進し、新陳代謝を活発にします。●タンパク質：肌はタンパク質から合成されています。不足すると、細胞の生まれ変わりがうまく行われず、ターンオーバーが乱れます。●必須脂肪酸：細胞の「細胞膜」の主な材料です。●ミネラル類：特に亜鉛は肌の健康に重要で、不足すると皮膚炎になります。

◎皮膚の乾燥を防ぐための生活上の注意点◎

- 熱すぎるお風呂に入ること、皮膚表面の防御膜である角層が溶け出していきます。熱い風呂やシャワー、長時間の入浴は避けましょう。
- 体を洗うときは、刺激の少ない石けんやボディソープを、よく泡立てて泡で優しく洗いましょう。ナイロンたわしのようなものを使ってごしごしするような物理的な摩擦は避けましょう。また、石けんのすすぎ残しのないように気を付けましょう。
- 特に空気の乾燥した冬の季節には皮膚の乾燥はよりひどくなります。加湿器を使って室内の乾燥を防ぎ、保湿を心がけるようにしましょう。
- 洗剤などを使うときは、綿の手袋をしてからゴム手袋を用いましょう。
- 肌に刺激の少ない綿素材の下着や寝具を選びましょう。

参考：基礎老化研究 32(4):15-19, 2008 「皮膚の加齢変化」、日本臨床皮膚科医会雑誌 33(5), 637-646. 2016 「高齢者関連施設における皮膚疾患実態調査結果、スキンケア大学HP

山口市小郡下郷844-4

三好薬局