

しつこいかゆみ

秋から対策！

気温が下がり、湿度が低くなると発汗や皮脂の分泌が低下し、肌の水分が蒸発しやすくなります。すると、皮膚の表面が乾燥し、肌荒れ、かゆみなどのトラブルを引き起こしやすくなります。季節の変わり目は温度や湿度などの環境の変化によって乾燥しやすくなります。毎年、冬になると体の一部がかゆくなるという人は、秋頃から手入れをしておくといよいでしょう。

●○ 乾燥するとなぜかゆくなるの？^{1, 2)}

皮膚には、潤いを保つ働きや、異物の侵入を防ぐバリア機能が備わっています。これらの働きを担っているのが皮膚表面の角質層です。角質層は、角質細胞と角質細胞の間を埋めている脂質から成り立っています。角質細胞は天然保湿因子(アミノ酸など)で満たされ、脂質は、セラミド、コレステロール、脂肪酸で満たされています。

健康な皮膚では、角質細胞の間を脂質がすき間なく埋め、最も外側を皮脂膜が覆うことで水分を蒸発しにくくしています。

秋になって湿度が下がると、角質層から水分が奪われやすくなります。すると、細胞と細胞の間にすき間ができて、さらに水分が蒸発し、衣服との摩擦や汗などの外からの刺激に敏感になります(右図)。そのため、かゆみが起こりやすく、かくことで湿疹ができるという悪循環に陥りやすくなります。しつこいかゆみは、いろいろな不眠など生活の質の低下を招いたり、放っておくと「皮脂欠乏性湿疹」などの原因になるので侮れません。

かゆみの起こりやすい部位²⁾

かゆみは皮脂分泌の少ない部位や、衣服でこすれやすい部位におこりがちです(腕全体、脇腹、肩、背中、肩甲骨の辺り、腰、すね、ふくらはぎ)。また、水仕事や頻繁な手洗いで皮脂が失われて、手にかゆみが出ることもあります。

●○ 外側と内側から乾燥肌対策^{1~4)}

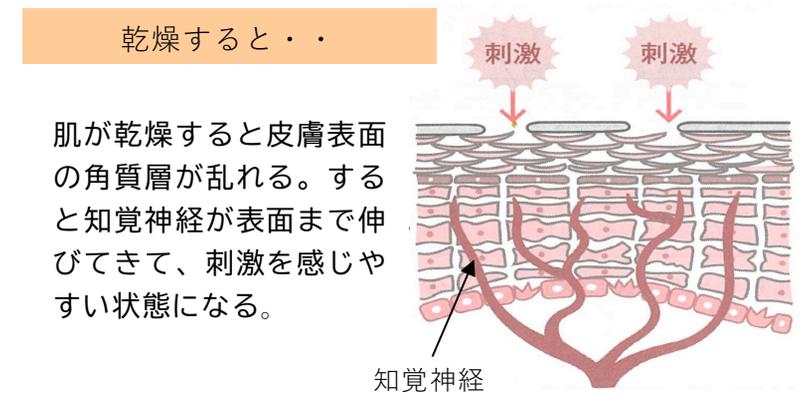
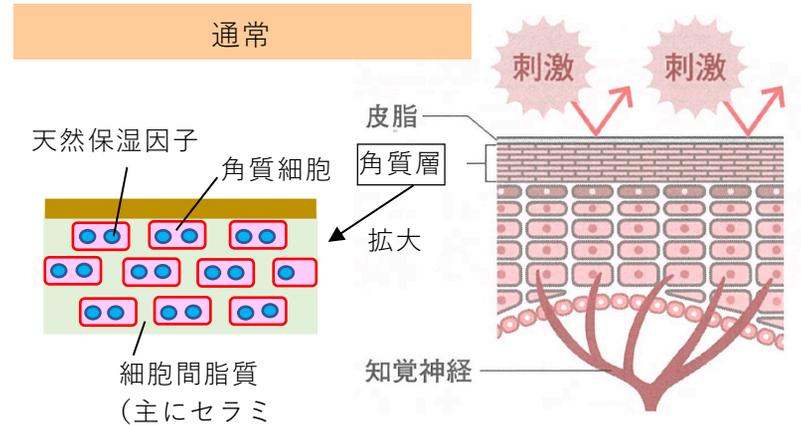
◆外側から(スキンケア)

肌の乾燥対策には、皮膚表面の角質層をカバーして水分損失を防ぐ「保湿」と、角質層に水分を補う「補湿」のスキンケアが重要です。角質層をカバーして水分喪失を防ぐ「保湿」には、油分が多い軟膏やオイルが向き、「補湿」にはより多くの水分を含むローション、乳液、クリームが向いています。それぞれ特徴や効果が違うので、自分の肌や好み、季節や環境に合わせて使い分けるとよいでしょう。

◆内側から(内側から潤い対策)

皮膚は、新陳代謝を繰り返し、若い人は約 28 日間周期で作りがえられています。周期は年齢を重ねるにつれて長くなります。健康な肌をつくるためには、このリズムを保ち体内を代謝の良い状態にしておくことも大切です。全身の血行を促進し新陳代謝を活発にすることが、肌の状態に大きく関係しています。

- 栄養バランスの良い食事**：乾燥肌対策により栄養素(タンパク質、オメガ 3 系脂肪酸、ビタミン C、ビタミン B 類)や血行をよくするビタミン E を含む食べ物を積極的に摂りましょう。
- 良質な睡眠**：夜寝ている時に分泌される成長ホルモンが、肌のダメージを回復させてくれます。
- 適度な運動**：新陳代謝向上が期待できます。



ローション 水分が最も多い。皮膚表面をカバーする力は弱い。

乳液/泡 水分が多く、水分蒸発も防ぎべたつきにくい。湿度が低下し始める秋にオススメ。

クリーム 乳液/泡より水分は少なく、油分が多い。冬の乾燥にオススメ。

軟膏/オイル 油分が多く、皮膚表面のカバー力が強い。ひび割れやかき傷のある人に向いている。

2) ぎょうの健康 NHK 出版 2019.10
3) 内側から潤う乾燥肌対策 第 217 号 日本予防医学協会
4) 冬のしつこいかゆみの原因 皮脂欠乏症、どう防ぐ？ NIKKEI STYLE (健康・医療) 2022/12/13

山口市小郡下郷844-4

三好薬局