

冬はかゆ~い、カサカサ肌

寒くなってきて気になりだしたのですが、肌がカサカサに荒れてしまい「かゆみ」が治まりません。なぜ毎年この季節になると起こるのでしょうか？

34歳 女性

なぜか冬になると体がかゆいと感じている方が多いのではないのでしょうか？原因は、肌の乾燥です。“乾燥肌”は“皮脂欠乏症”とも呼ばれます。主に中高齢者の腰やすねの肌の表面に、粉が吹いたようなカサカサした状態が見られます。加齢により皮膚の機能が低下し、皮脂の分泌は低下して肌の乾燥を生じる原因となります。特に冬は湿度が低下して乾燥しやすくなります。

通常、皮膚は一番外側にある角質層によって保護され、そこに含まれている皮脂は皮膚の水分を保っています。しかしその皮脂が失われると角質が剥れて水分も蒸発し、肌の乾燥が進み荒れてしまいます。その結果、外からの刺激に敏感になりかゆみを起こします。さらに引っ掻いてしまうと皮膚炎に進行します。皮脂の低下は加齢だけでなく、洗剤や石鹸によるものやゴシゴシ洗いすぎるといった誤った習慣で起こる場合もあります。そこで大切なのは予防としてのスキンケアです。特に①保湿②皮膚を刺激しない工夫が重要です。正しいスキンケアで冬のかゆみを防ぎましょう。



① 保湿

皮膚の乾燥防止に役立つのが保湿薬です。尿素含有軟膏、ワセリン、ビタミンA・E含有軟膏などがあります。入浴後や水仕事・手洗後にはすぐに塗って保湿しましょう。

② 皮膚を刺激しない工夫

爪は短く切り、搔かないようにします。入浴時には、皮膚と同じ弱酸性の石鹸を使い、こすらずに洗います。お湯の温度は40℃前後で長湯を避けます。加湿器で部屋の湿度を保ちます。電気毛布は寝る前に電源を切りましょう。

皮膚とアレルギーの情報サイト かゆみナビ
www.kyowa-kirin.co.jp/kayumi

東京医科大学病院 皮膚科
講師 大久保ゆかり

医療豆知識

診療所と病院の違い

診療所と病院は、名称が違っただけでなく機能や役割も違ってきます。〇〇医院、〇〇クリニックなどの「診療所」は、入院ベッド数が19床以下で外来医療が中心です。入院治療や専門的な治療が必要かを判断する機能をもっています。一方「病院」は、入院ベッド数が20床以上で入院医療が主体です。専門医療や高度医療、救急医療などを専門とする大病院から、一般医療を担う小さな病院までさまざまな形態があります。

本来、診療所は外来、病院は入院といった機能分担があるのですが、風邪など軽い病気の患者までが大病院に集中し、その結果、長い待ち時間だけでなく、高度で専門的な診療が必要な人にまで影響を及ぼしています。無駄のない効率的な医療を受けるためにも、機能や役割の違いを知って自分の病気や症状にあった医療機関を受診するようにしましょう。

