

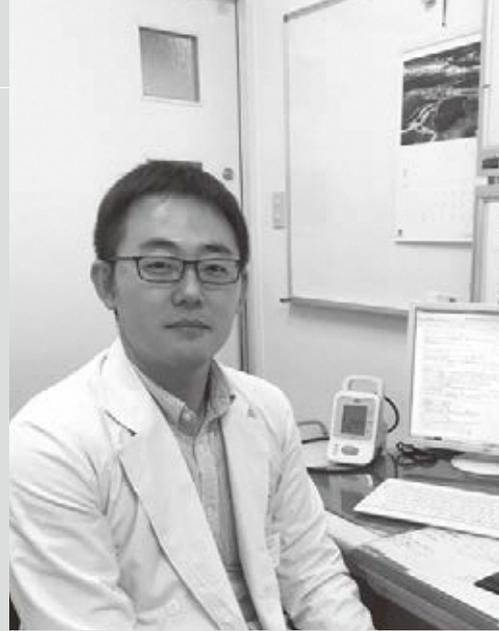


Dr's Message

## いきいき健康術 第123回

町立病院・診療所の医師や専門職員が  
健康情報をお届けします。

### 『肌のお話 2話』



＊毎月第1・第3木曜日の診察を担当

京丹波町病院 皮膚科 ちょう さいげん 医師  
(福知山市民病院皮膚科医長)

#### 第1話 たかが乾燥肌、されど乾燥肌

寒い季節になると増えるのが皮膚の乾燥による皮膚疾患です。乾燥肌(乾皮症)は皮膚が乾燥してかゆみの強くなった状態をいいます。高齢者に多いと思われがちですが、乾燥肌は今や国民病といえるほど、老若男女問わず多くの人がかかっています。

よく発症するのは、すねや背中、お尻です。発汗や皮脂の分泌が低下する冬場は、空気中の湿度が下がることや、暖房器具の使用により乾燥に拍車がかかります。皮膚が乾燥し粉がふいた状態になり、気温や湿度の変化や衣服などの摩擦だけでもかゆみを感じるようになります。

乾燥肌は刺激にも敏感になっており、かいたり叩いたりすることで皮膚炎が生じます。空気中のアレルゲンや、微生物にも弱くなり、さまざまな皮膚疾患を起こしやすくなっています。たかが乾燥肌、されど乾燥肌です。放置していると悪化するばかり。ご自身に合わせた適切なスキンケアを行いましょう。

京丹波町病院 電話 0771-86-0220  
町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。  
ご理解とご協力をお願いします

#### 第2話 皮膚と紫外線

紫外線は季節、時間、緯度によりその強さは異なります。1年のうちで5～8月はオゾン層での吸収が少なくなり、紫外線量が多くなります。また1日のうち10時から14時に紫外線量が最大となります。紫外線には波長によりUVA、UVBなどと区分されています。波長がより長いUVAが皮膚の深部にまで到達します。UVBは炎症反応、色素増強、光老化、発癌など生物学的作用が強い紫外線といえます。

紫外線はある特定の皮膚疾患に光線治療として利用することもあれば、ビタミンD3の生合成にも関わります。しかし、残念ながら紫外線はそのほとんどが害作用となります。紫外線による皮膚障害は、長い年月を経て老化現象をもたらす、老人性色素斑、シワ、腫瘍を来す可能性があります。さらに癌前駆症といわれる日光角化症や、皮膚癌を来すこともあるので注意が必要です。「過度の日焼けはお肌の大敵」といえます。「塗り薬をぬっているのによくならない」、「痛みもかゆみもないけど赤い」、「黒くはないけど最近盛り上がってきた」などの症状がありましたら皮膚科を受診してくださいね。