

# いきいき健康術 第75回

## 『冬の乾燥肌に対して できること』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院和知診療所の内科医師 石垣里紗先生。冬場になると起きやすい乾燥肌の対策に関するお話です。

### 乾燥肌がかゆみの原因になります

皮膚の表面を覆う角質は、脂質の成分で構成されています。これを「皮脂」と呼びますが、皮脂には水分を保持する働きがあり、皮膚をしっとり潤いがある状態に保ちます。

加齢や冬の乾燥により、皮脂が減少したり水分量が減少したりすると、皮膚が乾燥した状態になります。すると、皮膚のバリア機能が失われ、皮膚は外からの刺激を受けやすくなゆみを生じやすくなります。この状態の皮膚を、かこことなどにより炎症が加わり湿疹を呈したものを「皮脂欠乏性湿疹」といいます。足のふくらはぎや背中などによく発生します。

### 治療方法

治療としては、①皮脂の脱落や乾燥を悪化させない生活習慣、②保湿によるスキンケア、③かゆみや炎症に対する薬物治療があります。

#### ①生活習慣の見直し

入浴時にナイロンタオルを使用しない、こすりすぎない、過度に石けんを使用しない、暖房により部屋が乾燥しすぎないように注意する、電気こたつや電気毛布をさける、などの心がけが大切です。



内科医師 石垣里紗先生 (和知診療所)

#### ②保湿

外用保湿剤による保湿が有効です。特に入浴直後の使用が効果的です。

#### ③薬物療法

症状が重度の場合、内服薬やステロイド軟こうを用いた治療が必要な場合もあります。

症状が長引く場合や軽快しない際には、精査が必要な場合もありますので、皮膚科の受診をお勧めします。

#### 和知診療所情報

和知診療所では、訪問診察を水曜日の午後に行っています。また、訪問看護につきましても随時行っていますのでご相談ください。

☎ 84-11112