

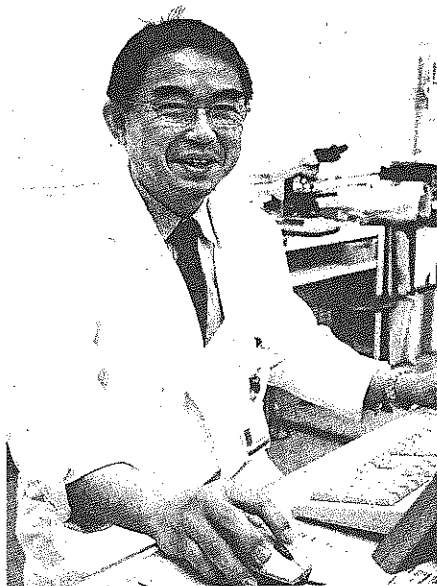
適度な湿度の維持 大切

空気が乾燥する季節は、肌がかさつき、かゆみが出やすくなる。引っかけ湿疹になることもあり、注意が必要だ。徳島大学皮膚科学分野の久保宜明教授に、乾燥肌のケアや予防について聞いた。

かゆい！乾燥肌

乾燥肌(乾皮症)は、しやすい体質である。肌の表面にある角質層のピーン性皮膚炎の人は年代、水分量が減った状態のことを問わず受診している」と、年を重ねるにつれて肌は乾燥しやすくなる。乾燥すると、肌の表面に粉が吹いたように感じる。久保教授は「乾燥肌は、11月中旬から3月いっぱいまでが多い。一般には40代以上、顔や腰回り、膝下で、下になる乾燥を訴える人、着や衣類の刺激でかゆみが増えるが、皮膚が乾燥が出やすい。」

原因の一つに、空気の乾燥がある。エアコンなどの暖房器具は部屋の湿度が低くなるため、加湿器を併用したり、洗濯物を部屋に干したりして、適度な湿度を保つことが肌の乾燥を防ぐ。



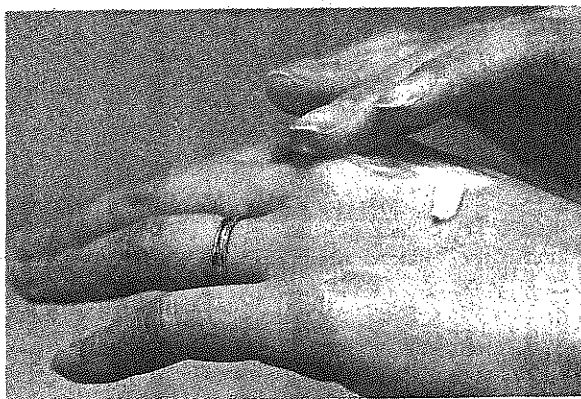
乾燥肌のケアや予防について説明する久保教授(徳島大学病院)

1日数回 保湿剤を

剤は肌を乾燥させる場合がある。入浴剤もボディソープも、肌をしっとりさせるタイプを選んだ。

摩擦による刺激も乾燥を悪化させる。久保教授は「入浴中にナイロンタオルでこすいたりすると必要な油分まで落ちて過ぎ、かゆくなってしまう」と注意を呼び掛ける。ナイロンタオルの使用を避け、泡立てた綿のタオルや手で洗うように洗う。顔のケアも同様で、クレンジング剤ですり過ぎず、熱いお湯は刺激になるため、ややぬるめのお湯で洗い流す。

ケアには、保湿剤を1日数回塗ることが適している。肌が潤っている入浴後すぐの使用が効果的だ。インフルエンザなどの感染症が流行する時期でもあり、せっけんを使った頻繁な手洗いやアルコール消毒で乾燥しやすい。



頻りに洗って乾燥しがちな手は保湿剤をまめに塗る

手は、保湿剤をまめに塗る。かゆみがある場合にも、なるべくかかないようにして保湿剤を塗ると、改善することが多い。

市販の保湿剤を選ぶ場合は「薬剤師に相談して選んで」とアドバイス。市販の保湿剤を塗っても乾燥肌が改善しない場合、保湿剤が効果的だ。かいてしまうと「皮脂」(高崎扶美子)

入浴剤成分に注意必要

市販の保湿剤を選ぶ場合は「薬剤師に相談して選んで」とアドバイス。市販の保湿剤を塗っても乾燥肌が改善しない場合、保湿剤が効果的だ。かいてしまうと「皮脂」(高崎扶美子)