

おなご先生

“おなご先生”の独り言の診察室

(64)

12月になり、ぐーっと

寒くなりましたが、りびえの読者の皆さんは、まめにしておられますか
いね。「冬場になるとど
も皮膚の痒みに悩まされ
て」とおっしゃる方も
多いのでは。そこで今回
は、「ガユカユ、カサカサ、
乾皮症は保湿が大事」の
巻。

◇ ◇ ◇
冬場は皮膚の痒みに悩
まされる方が急増します。
ほとんどが皮膚の「乾燥
が原因で、60歳以上の入
では約75%の方が悩ま
されているといわれています。
医学的には「乾皮
症」といい、皮膚は乾燥
してカサカサになり、白
っぽく粉を吹いたような
状態になります。
皮膚は表面に近い方

ら「表皮」、「真皮」、皮
下組織」からなります。

表皮が一番上が「皮脂膜」
で覆われており、そのす
ぐ下に「角層」がありま
す。表皮は細胞が何層に
も重なって新陳代謝を繰
り返し、表皮の最下層で
新しい細胞が作られて、
どんどん上へ押し上げら
れていきます。押し上げ
られた細胞はやがて死ん
で、「角質細胞」となりま

す。角質細胞は最終的に
は「あか」や「フケ」と
なって皮膚からはがれ落
ちていきます。
そこで問題。
Q1・細胞は生まれて
から角質細胞になるまで
約何日かかるでしょう？

①15日②30日③45日
まゝ結構日にちがながか
りますね。かつてはこの
角質は死んだ細胞として
役に立たないといわれて
いました。しかし、今や
それがとつても大切だと
いうことが分かりました。

皮膚の保湿機能、バリア
機能などで外界の刺激か
ら皮膚を守る働きをして
いたのです。
それでは皮膚の保湿機

能はどうやって保たれて
いるのでしょうか。
1..皮脂膜：汗腺から
出た汗と皮脂腺から出た
皮脂が混ざり合って「皮
脂膜」という天然のクリ
ームを作っています。そ
して皮脂膜が皮膚からの

“ガユカユ、カサカサ、乾皮症は保湿が大事”の巻



水分が蒸発するときに異
物の侵入を防御してくれ
ています。
2..角質細胞間脂質：

角質細胞間にある脂質で、
蒸発しようとする水分を
ため込む働きをします。
皆さんは「セラミド」と
いう言葉を耳にされてい
ませんか。これが代表的
な細胞間脂質です。
3..天然保湿因子：角

質細胞の
中にある
水分を保
つ物質で
す。アミ
ノ酸の一
種で、周
囲に水分
を吸着さ
せて保湿
効果を上
げていま
す。

この3
つがきち
んとあれ
ば、人間

はいつまでも赤ちゃんの
ようなみずみずしいプル
プルお肌でいられるので
す。しかし、加齢とともに

ムについて簡単に説明し
ましょう。
まず、外界の刺激が表
皮のすぐ下にあるC線維
を刺激して痒くなり、次
にサブスタンスPという
物質を放出。これが肥満
細胞を刺激して「ヒスタ
ミン」を遊離させ痒みは
さらに悪化します。また、
ヒスタミンなどがC線維
を刺激して痒みが生じる
という悪循環を繰り返し
ます。

その悪循環を断ち切る
ためには一体どうすれば
よいのでしょうか？
1..皮膚をかかないこ
とです。かくと爪などで
バリアが壊れて異物も侵
入しやすくなりますし、
かくことで角質細胞から
「サイトカイン」が出て
C線維を刺激する、とい
った更なる悪循環になっ
てしまうのです。

2..保湿をしてやるこ
とです。上手に保湿剤を
使いましょ。入浴後ま
だ肌がほてっているよう
なときに使用するのがベ
ストです。やさしく手の

ひらで塗りましょう。
3..長時間の暖房器具
(電気毛布など)の使用
も注意が必要です。
4..痒みのひどいとき
は受診しましょう。
5..食生活にも注意し
ましょう。

Q2・それでは次のう
ちどの食べ物に気を付け
たらよいでしょうか？
①キムチ鍋②サトイモ
の煮物③熱燗④チヨコレ
ートケーキ
まゝ血行循環をよくす
るものがいけません。ヒ
スタミンを遊離させる食
べ物も避けましょう。
答え Q1③45日 Q

2全部です。ヒスタミン
遊離作用のある食べ物
一般的にあく強いタケ
ノコ、ホウレンソウ、ナ
ス、サトイモなどです。
またトマト、イチゴ、チ
ヨコレートもヒスタミン
遊離作用が強いので気を
付けましょや。
(いんべ杉谷内科小児科
医院院長・杉谷美代子
松江市東急部町)