

# おなご先生の 診察室

106

## 皮膚がカサカサしてかゆくなる

私は秋から冬にかけて手足、特にひざから下の皮膚がカサカサしてかゆくなり、はがれ落ちたり、ひび割れたりします。どんなことに気を付ければよいのでしょうか。（雲南市・56歳男性）

# A

## 皮膚の水分減る乾皮症 保湿剤塗り、乾燥に注意

秋から冬にかけては空気が乾燥するので皮膚は乾燥し、かゆくなりがちです。専門的には「乾皮症」といい、皮膚の表面の脂（あぶら）が減少することにより皮膚の水分が奪われ、乾燥を生じてしまう病気です。

もともと皮膚には皮脂、角質細胞間脂質、天然保湿因子があり、皮膚の潤いを保っています。しかし、年を取ってくると皮膚の

脂や保湿成分の量が減り、皮膚の水分を保持する機能が低下し、カサカサした状態になります。

乾燥した皮膚は刺激に敏感になり、肌着が触れたぐらいでもかゆみを感じます。かくと皮膚はなお二層敏感になり、さらに強いかゆみを感じ、またかくという悪循環を繰り返します。

かさつく所には保湿剤を塗り、湿疹が出ているところには塗り薬を塗って炎症を鎮めましょう。効果がないときは肝臓、腎臓、糖尿病の場合もあるので検査が必要です。とにかく症状がひどいときは、専門医に診てもらってください。

日常で注意するポイントを挙げてみましょう。

○部屋Ⅱ空気が乾燥すると皮膚の乾燥やかゆみもひどくなります。加湿器を使うとか、タオルを干すなどして部屋の湿度を保ちます。

○入浴Ⅱ皮脂を取りすぎないように洗浄力の強いせっけんを避け、ナイロンタオルやボディーブラシなどでゴシゴシ洗わないようにしましょう。

○保湿剤Ⅱお風呂上がりに保湿剤を塗り、乾燥を防ぎましょう。

○肌着Ⅱ肌当たりの良い木綿製がおすすめ。

○食事Ⅱ刺激物は、かゆみを誘発します。アルコール類も控えめに。

町）  
（いんべ杉谷内科小児科医院院長・杉谷美代子Ⅱ松江市東忌部

