

## 『乾燥肌の季節です』

・・・上手に予防しましょう！！』



しもじ内科クリニック院長  
下地 栄壮



冬になると肌が痒くなるという方も多いのではないのでしょうか？

皮膚の潤いを保つ働きをするのが、皮膚の表面（角層）にある「皮脂膜」「天然保湿因子」「角質細胞間脂質」です。皮脂膜は皮膚の表面を覆って水分の蒸発を防ぐ働き、天然保湿因子は水分を保持する働き、角質細胞間脂質は水分を挟み込み逃がさない様にする働きがあります。しかし、加齢に伴ってこれらの機能が低下すると、皮膚の水分や脂分が減りカサカサと毛羽立った様な状態になります。この状態が乾燥肌で、皮膚に軽い炎症が生じ痒みが起こります。



冬は空気が乾燥し、そこに暖房による室内の乾燥が加わると、皮膚の水分が蒸発しやすくなるためにますます痒みが酷くなります。

乾燥で何故痒みが生じるのかは、まだ詳しい仕組みは良く分かっていません。乾燥した皮膚には軽い炎症が生じ、それによって痒みに関わる因子の働きが高まり、さらに乾燥肌になると通常は皮膚の深いところにある知覚神経が皮膚の表面近くまで伸びてくるために、僅かな刺激で痒みを感じる様になるのではないかと考えられています。

痒みの発生や悪化を防ぐためには、乾燥を防ぐことが何より大切です。入浴時に石鹸を付けて強くこすったり、長湯をして皮脂膜が失われぬ様に気を付けましょう。保湿剤は、皮膚に水分が十分含まれている入浴後5分以内に塗るのが効果的です。

暖房器具を使用している間は、加湿器で室内の湿度を40～50%以上に保ちましょう。それでも痒みが治まらない場合は、皮膚科を受診し外用薬や内服薬による治療を行って下さい。



## 【お知らせ】

11月22日(月)は学会出席のため休診させていただきます。11月21日(日)・23日(火・祝日)と3連休になりますのでご注意ください。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いいたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)  
TEL:092-605-6300