



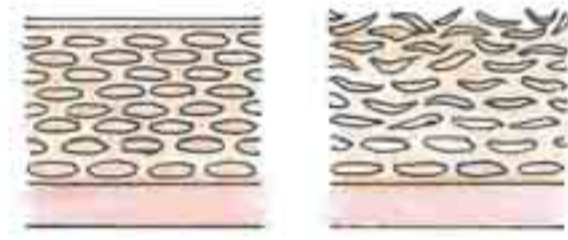
# 乾燥、かゆみ…冬のお肌トラブルを防ぐために。

冬になると多くの人が悩まされるお肌の乾燥や、それによるかゆみ。お肌がざらざら、かさかさしていたり、白っぽく粉をふいたようになっていたら要注意です。かゆいからとかき続けると、湿疹ができ、治療が必要になる場合もあります。症状がひどくなる前に、しっかり対策をしておきましょう。



## お肌の構造とトラブルの原因

私たちの皮膚は、表面から「表皮」「真皮」「皮下組織」という、3層構造になっています。表皮の最も外側には、角質細胞が積み重なってできた「角層」があり、外部からの刺激やお肌の乾燥を防ぐ上でとても重要な役割を果たしています。



健康な状態の皮膚では、角質細胞の中に存在する「天然保湿因子」や、「角質細胞間脂質」が水分を保ち、表面を覆う「皮脂膜」が水分の蒸発を防いでいます。しかし、お肌が乾燥すると皮脂膜や角層が乱れて隙間ができ、このバリア機能が失われてしまうのです。

お肌が乾燥する要因としては、主に、年齢的なもの、季節的なもの、生活習慣によるものが挙げられます。特に、冬は気温の低下や空気の乾燥、暖房器具の使いすぎなど、お肌が乾燥する条件が多く揃っていると言えます。

## 冬のかゆみのメカニズム

お肌の乾燥は、かゆみを引き起こす要因ともなります。通常、かゆみを感じる神経は表皮の下の真皮にあります。乾燥して角層が乱れていると、神経が皮膚の表面に近い表皮の中にまで伸びてきてしまいます。その結果、外部からの刺激を直接受けやすくなり、かゆみが生じるのです。

かゆみが起こりやすい部位として、皮脂の分泌が少なく乾燥しやすい腕や腰、すねなどがあります。また、肩や太もものつけ根なども、衣服がこすれてかゆみが生じやすいので注意が必要です。

かいてしまうと、それが刺激となり、かえってかゆみが強まってしまうことがありますので、まずはかゆみを生じさせないための対策をしましょう。

## 日々のケアでかゆみ対策

かゆみ対策には、お肌の乾燥を防ぐことと刺激を避けることが重要です。日々の生活の中で実践していただける5つのポイントをご紹介します。

### ●部屋の温度と湿度を気にかかけましょう

気温が低いと汗や皮脂の分泌が少なくなり、お肌が乾燥しがちです。冬の室内温度は18～23度、湿度は40～60%が適当です。温湿度計を置いて、室内環境を整えましょう。

### ●暖房器具の使いすぎに注意

エアコンなどの暖房器具は部屋の空気を乾燥させる要因になります。空気が乾燥していると、皮膚の水分が蒸発しやすくなります。

お肌の乾燥を招きますので、温度設定に気をつけ、長時間の使用は避けるようにしましょう。乾燥しているときは、加湿器などを利用するのもおすすめです。

### ●入浴時に気をつけたいこと

熱いお湯に長時間つかるとお肌の皮脂が失われ、乾燥しやすくなります。入浴時はぬるめのお湯につかるようにしましょう。また、強い刺激は角層の乱れの原因となりますので、体を洗うときは、ゴシゴシと強くこすらないようにしましょう。

### ●保湿剤の上手な使い方

お肌の乾燥を防ぐには、保湿剤の利用が効果的です。保湿剤は、水分を保持し蒸発を防ぐ働きがあります。毎日続けて使用すること、入浴後早めに塗ることを心がけましょう。



### ●衣服の選び方にも工夫を

お肌への刺激はかゆみの原因になります。冬は、セーターなどの毛羽立った衣類を身につける機会が多いので、肌着は刺激の少ない木綿などを選び、首周りにはスカーフを巻くなど、チクチクする刺激が直接肌に触れないような工夫をしてみてください。

お肌のトラブルは毎日のケアで防げるケースが多いものです。ただし、湿疹ができてなかなか治らなかつたり、かゆみがひどいような場合は、医療機関を受診するようにしてください。早めの対策をして、この冬も健康的に過ごしましょう。

## 環境と体にやさしい暖房器具

温もりが恋しくなる冬。つい暖房器具の温度設定を高めにした、つけたまま寝てしまったという経験をお持ちの方も多いのではないのでしょうか。暖房器具の使いすぎは、お肌の乾燥を招くほかにも、体の正常な調節機能を阻害することがあり注意が必要です。また、近年は節電の観点からも、暖房器具の使用には工夫が求められています。

そこで、環境にも体にもやさしい暖房器具として、「湯たんぼ」をおすすめします。湯たんぼは、お湯を入れて使用します。電気を使わないため節電にもなり、空気を乾燥させる心配もありません。寝るときにお布団に入れておけば、朝まで優しい温もりが持続します。昔から使われているこの暖房器具、もう一度見直してみてもいいかもしれません。

## しっとり保湿でかゆみを防ごう

