



# 冬のかゆみの原因は、お肌の乾燥にあり!

寒い冬がやってきました。この季節は空気が乾燥して、様々なトラブルが起こりやすくなります。風邪やインフルエンザの予防に気をつけていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れてはならないのがお肌のケアです。

特に、冬に多いお肌の悩みに「乾燥」と「かゆみ」があります。

今回は、密接な関わりがあるお肌の乾燥とかゆみについて特集します。原因と対策をご参考いただき、日々のお手入れにお役立ててください。



## お肌の構造と乾燥の要因

私たちの皮膚は、「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層構造になっています。一番外側にある表皮は、新陳代謝を繰り返す細胞の層であり、その中でも、押し上げられた古い細胞(角質細胞)が積み重なっている部分を「角質層」といいます。角質層には保水機能があり、お肌の潤いを保つために重要な役割を担っています。さらに角質層の表面は、「皮脂膜」という、汗や皮脂が交じり合ってきた膜で覆われており、水分の蒸発を防いでいるのです。

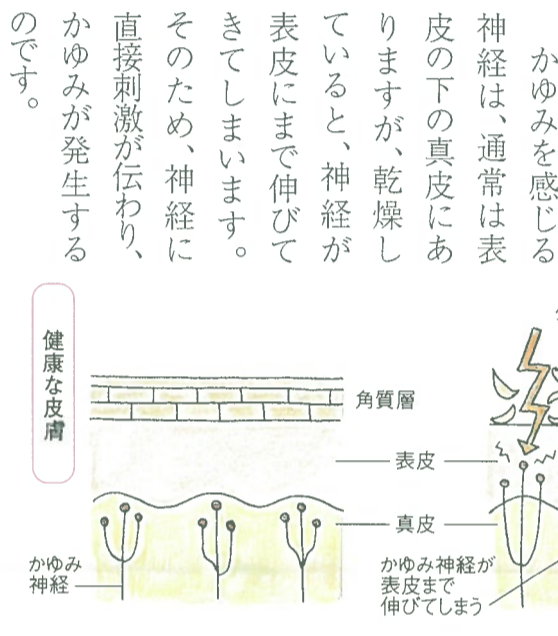
しかし、気温が低い冬は、汗や皮脂の分泌量が減って皮脂膜の保護能力が弱まります。また空気が乾燥しているため、角質層に蓄えられた水分も蒸発しやすくなります。冬に乾燥肌が多いのは、こうした理由からです。

乾燥したお肌は、角質の細胞と細胞の間に隙間ができ、剥がれやすくなっています。そのため、触るとザラザラ、カサカサしていたり、白っぽく粉をふいたようになってしまいます。

## かゆみ発生のメカニズム

お肌の乾燥の影響は、かさつきだけではありません。皮脂膜は水分の蒸発を防ぐと同時に、外部からの異物や刺激の侵入を防いでいます。乾燥によってこのバリア機能が低下すると、皮膚の内部に異物が侵入しやすくなり、かゆみの原因となります。

虫刺されなどの一般的なかゆみでは、体内の細胞から放出された「ヒスタミン」という物質が、神経を刺激してかゆみを生じさせます。一方、乾燥によるかゆみは、外部からの刺激が直接神経を刺激する点が特徴的です。



## かゆみを防ぐためには?

乾燥してお肌が敏感になっていると、衣服の摩擦などもかゆみを生じさせる刺激になります。また、かゆいからといってかいてしまうと、皮膚を傷つけ、さらに刺激を与えると悪循環になってしまいますので、注意が必要です。

乾燥によるかゆみを抑えるためには、まずお肌の潤いを十分に保つことが重要です。普段の生活の中で気をつけたい「かゆみ対策」を

ご紹介しますので、ぜひご参考ください。

### 一、暖房の使いすぎは乾燥の原因

寒いとつい暖房器具に頼りがちですが、エアコンやこたつなどの使いすぎは乾燥の原因となります。必要に応じて加湿器などを利用し、部屋の湿度を50〜60%に保つようにしましょう。湯たんぽなどの、空気を乾燥させる心配のない暖房器具を使用することもおすすめです。

### 二、お風呂の入り方に注意

熱いお湯のお風呂に長く浸かると、皮脂を必要以上に洗い流してお肌の乾燥を招きます。お湯の温度はぬるめにして、長湯しないようにしましょう。体を洗うときに強くこすることも禁物です。お肌に強い刺激を与えないように、手で優しく洗うようにするとよいでしょう。

### 三、保湿クリームを上手に利用

お風呂に入るとお肌は十分に潤いますが、時間が経つと角質の水分量は急速に減少し、1時間も経たないうちに入浴前の水分量を下回ってしまいます。入浴後は保湿クリームなどで水分の蒸発を防ぎ、潤いを保つようにしましょう。特に、わき腹や腰、すねなどは乾燥しやすい部位なので、普段から保湿剤を利用して丁寧なケアを心がけましょう。

その他にも、食生活では、辛い食べ物やお酒のとりすぎに注意しましょう。血行がよくなると、かゆみを強めることがあります。

あまりにかゆみがひどいときは、「抗ヒスタミン薬」や「ステロイド薬」の使用が必要な場合もあります。また、症状が全身に及ぶときは、別の疾患が原因になっている可能性もありますので、皮膚科を受診し、お医者様にご相談してください。



## 《インフルエンザの予防接種について》

冬になると流行が心配されるインフルエンザ。うがいや手洗いなどで予防されていると思いますが、毎年多くの方が感染し、治療を受けています。特に高齢の方や基礎体力・免疫力の弱っている方は、発症すると命に関わる重症になりかねません。

毎年実施されている予防接種は、インフルエンザの感染や重症化を防ぐ有効な手段といえます。ただし、実際にワクチンを接種してから効果を発揮するまでに2週間程かかります。そのため、流行が始まってから接種したのでは、本来の効果が期待できません。

すでに、各医療機関では予防接種の受付が行われています。お早めに、お近くの医療機関にお問い合わせください。

## あったか衣類と入浴剤でほっかほか



寒い冬には入浴がなによりですね。保湿成分を含んだ入浴剤を利用すれば、湯上りもしっとり。

湯冷めは風邪の原因にもなります。冷えないうちに温かいTシャツを利用すれば、温かくぐっすり休めます。