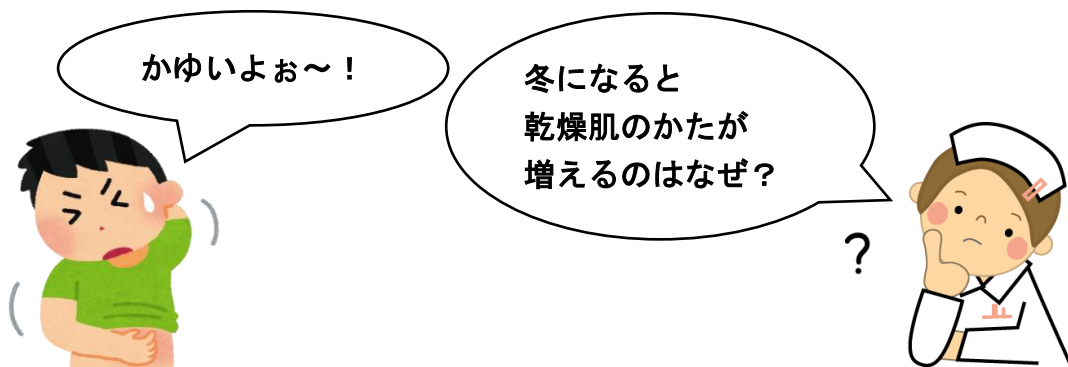


# 乾燥肌について

季節は冬になり、  
日に日に寒くなってきましたね。



この季節になると、皮膚が乾燥してかゆみが出るかたが多いのではないのでしょうか？



## ◆ どうして皮膚が乾燥するの？

寒くなると、冷氣や室内の暖房によって空気中の湿度が下がり、皮膚の水分が奪われます。また、寒さで皮膚の血行が滞り、皮脂の分泌量も低下して皮膚が乾燥してしまいます。

私たちの健やかな皮膚には、うるおい（水分）を保持する物質（**皮脂膜・天然保湿因子・角質細胞間脂質**）がしっかりと含まれています。

もともとの乾燥肌体質のかたや、皮脂の分泌量が少ない小さな子ども、加齢に伴い皮膚が変化してくるお年寄りも、これらの物質が少ないので、より環境に影響されやすくかさかさの乾燥肌になってしまうのです。

## ◆ 乾燥肌はどうしてかゆいの？

皮膚が乾燥してしまうと、皮膚の一番表面にある角層がカサカサ、ポロポロともろく剥がれ落ちてしまい、バリアする力が損なわれます。

すると皮膚は、わずかな刺激（摩擦、汗、空気中の異物など）に対しても過敏に反応してしまい、かゆみをはじめとするトラブルがおきてしまいます。

また、角層がもろくなるとさらにその隙間から水分が蒸発しやすくなり、乾燥肌への悪循環になってしまいます。

特に子どもや高齢者は成人に比べて皮膚が薄いので、敏感に皮膚の乾燥、刺激を受けやすいのです。

◆ 日頃から注意することは？

保湿（お薬を塗ること）をすることはもちろんですが、その他にも健やかな皮膚を保つポイントがありますのでぜひ実行しましょう！

- ・ 空気が乾燥すると皮膚が乾燥してかゆみもひどくなります。加湿器などで適切な湿度を保ちましょう。

- ・ 上手にお風呂に入りましょう。

熱いお湯や長風呂は避けましょう。また、ナイロンタオルなどでごしごし洗うのは控えましょう。

保湿剤はお風呂からあがってすぐに塗るのが効果的です。

- ・ 直接皮膚に触れる肌着はチクチクしない木綿のものを選びましょう。タグなども切っておくと良いです。

- ・ 掻くと症状がひどくなるので、できるだけ掻かないように努めましょう。また爪は短く切っておきましょう。

質問などございましたら、  
お気軽にご相談ください。

