

今回の
テーマは

皮脂欠乏症

気温が下がって来ると肌もいつしかカサつきがちに。
でも、どうして？ 正しく知ってしっかりケアしましょう。



アドバイザー + 澄川たかだ皮膚科クリニック

院長 高田 知明 先生
札幌市南区澄川6条4丁目
11-10

☎011-820-1200
<http://www.sth-cl.com>

北海道立旭川東高等学校、北海道大学医学部医学科、札幌医科大学大学院医学研究科博士課程をそれぞれ卒業。北海道大学医学部附属病院(現・北海道大学病院)第二外科および道内関連病院、札幌医科大学附属病院皮膚科勤務を経て、2011年11月「澄川たかだ皮膚科クリニック」開院。医学博士、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。日本外科学会認定外科専門医。

Q 肌の脂が欠乏すると
なぜ水分までなくなるの？

A 皮脂欠乏症は乾皮症とも呼ばれ、いわゆる「乾燥肌」、あるいはそれが進んだ状態のことを指します。年齢を重ねるほど出やすく、また、空気が乾燥する秋から冬にかけて多く見られます。中高年以上の方の手や足、わき腹、腰などによく見られ、皮膚が粉をふいたようにカサカサしてはがれ落ちたり、ひび割れたりします。痒みも伴いますし、つらいものです。どうして、皮脂が欠乏すると肌が乾燥するのでしょうか？

そもそも、皮膚の一番外側には角質層という部分があり、その表面には主に「皮脂腺から分泌される脂分」によって作られる「皮脂膜」という天然のクリームがバリアのような働きをしています。つまり、外からの刺激に対して肌を守るとともに、肌水分が蒸発していくのを防いでくれるのです。皮脂膜が弱ってくれば、外から細菌や異物などの攻撃も受けやすくなりますし、肌の水分が失われやすくなり、さらには角質もボロボロとはがれやすくなってしまいます。この結果「肌がカサつく」という症状になるわけです。

年齢とともに、ある程度、肌

が乾燥してくるのは誰しも同じなので、病気というよりは「加齢による変化」というべきかもしれません。症状がひどくならないうちに専門医に相談し、また家庭でも適切なスキンケアをすることが大切です。

Q 秋から冬のスキンケアで
気をつけるべきことは？

A 皮脂欠乏症の場合は、当然のことながら皮脂(肌の脂分)を奪わないことが大切になります。アトピー性皮膚炎などのスキンケアと共通することばかりですが、洗浄力が強すぎる石けんやボディソープ、洗顔料の使用、ナイロンタオルで肌をゴシゴシ強く洗うなどがよくないのはい言わずともあります。刺激の少ないタイプのものを選び、やさしく洗いましょ。肌着類も肌への刺激の少ない素材のものを選ぶとよいでしょう。乾燥を防ぐこと、すなわち水分を蒸発させないことも、何より大切です。加湿器を使用し、室内の湿度を保つのもよい方法ですね。また「お風呂に入れば肌は潤うはず」と考えがちですが、湯上り後、肌の水分が急激に失われていくことを忘れ

てはいけません。入浴後はとにかく時間を置かずに保湿しましょう。こちらにも刺激の少ない保湿剤を選ぶのが基本で、香料の強いものや人工的に濃い色がつけられたものは避けるべきです。もちろん、病院で処方された薬や保湿剤に関しては、医師の指示通りに使ってください。

また「夜、布団に入ると痒みが増す」という方も多いのですが、これは布団に入ってから体が温まることで、血行が良くなって痒くなるのです。これは仕方がない部分も大きいのですが、寝る前にカフエインを取ったりテレビ・ゲームなどで刺激を受けることを避け、できる限りすんなりと眠りにつきやすい環境を整えておくことがよいと思います。「血行促進による痒みを防ぐ」という意味では、お風呂で熱いお湯に入ったり長湯もよくありません。また、アルコールや刺激物(香辛料、チヨコレートなど)の取りすぎも、同様の刺激となりますので避けましょ。掻くことで、痒みはよりひどくなりますから、小さなお子さんの場合は特に、爪が伸びないように気を付けてあげることも大切です。冷やして痒みを抑える方法もありますし、ひどければ内服薬で抑え込むこともできますのでご相談ください。