

今回の
テーマは

皮脂欠乏症

気温が下がつて来ると肌もいつしか力サつきがちに。
でも、どうして？ 正しく知つてしっかりケアしましょ。



アドバイザー + 澄川たかだ皮フ科クリニック

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、札幌医科大学医学院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「澄川たかだ皮フ科クリニック」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。年齢を重ねることで出やすく、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、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きます。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、皮脂膜が弱ってくれれば、外から細菌や異物などの攻撃も受けやすくなりますが、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がれやすくなってしまいます。この結果「肌が力サつく」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」というべきかも知れません。症状がひどくなら、うちは専門医に相談し、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に通ることばかりですが、洗浄力が強すぎると、美白剤やボディソープ、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言うまでもありません。刺激の少ないタイプのものを使い、やさしく洗いましょう。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。加湿器を使用して、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、肌の水分が激しく失われていくことを忘れないでください。

ではいけません。入浴後はとにかく時間を置かずに保湿します。こちら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、布団に入るとき、痒みが増す」という方も多くいますが、これは布団に入つて体温が高くなることで、血行が良くなつて痒くなるのです。これは仕方がない部分も大きいのですが、寝る前にカフェインを取つたりテレビゲームなどで刺激を受けた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つ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、チョコレートなど)の取りすぎも、同様の刺激となりますので避けましょう。搔くことで、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つけてあげることも大切です。冷やして痒みを抑え方もありますから、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。