

# いきいき南丹

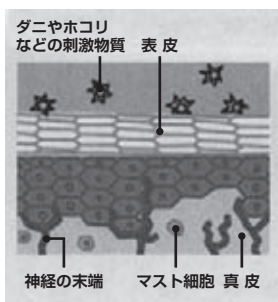
-22-

編？

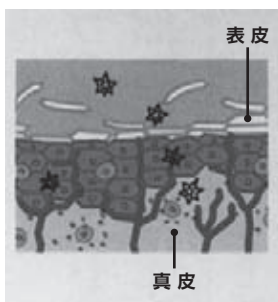


## あなたのお肌は健康ですか？

～乾燥に負けない健康的な肌を保ちましょう～



▲正常な状態の肌



▲ドライスキン(乾燥肌)  
皮膚の表面から水分・皮脂が失われた状態。(イメージ図)

肌にはバリア機能があり、外的刺激から身体を守る役目を果たしています。

### 乾燥肌になるとどうなるの？

乾燥肌とは一般に、肌の表面がカサカサする症状を言います。これは、肌(皮膚)の角質細胞間脂質と皮脂の量が通常よりも少なくなること、肌本来の保湿力、抑制力が低下し、肌から水分が蒸発することから起こります。

落ち葉のじゅうたん広がる秋から、吐く息も白くなってくる冬にかけては、気温が下がり空気が乾燥しがちです。乾燥肌の悩みが出てくるのもこの頃です。

空気中に浮遊するハウスダスト、アレルギー物質などが体内に侵入するのをブロックする機能のことですが、乾燥肌になることでその機能が弱まってしまいます。

### なぜ肌は乾燥するの？

一部の遺伝による先天的なものや内臓の疾患を伴うものを除いては、次にあげるような生活環境や、外的刺激などが原因になっていると考えられます。

- ①暖房の効いた乾燥した部屋に長時間いる
- ②長時間の入浴や洗剤、せっけんを多く使用する
- ③肌のこすり過ぎ
- ④栄養バランスの悪い食事
- ⑤身体にあわない下着や衣類の着用

このように乾燥肌の原因には、日常的なものが多く、自分の心掛け次第でずいぶん症状を軽くすることもできます

す。

### 乾燥肌対策はこうしよう

肌質には個人差があります。外的な刺激を減らして肌の免疫力を高めることにより改善することがあります。

- ①暖房は必要最低限にして部屋の適度な保湿を心掛ける
- ②熱いお湯の長時間の入浴は避ける
- ③液体やクリーム状の洗剤は使いたくない
- ④タオルでのこすり過ぎに注意する
- ⑤入浴後は保湿剤を塗る
- ⑥静電気を起こしやすい衣服は避けて、下着や寝巻きは水分を含む綿製品を着用する
- ⑦栄養バランスのとれた食事を心掛ける
- ⑧適度な運動をする

### 乾燥肌のかゆみ対策

乾燥肌を改善することで、肌のバリア機能が保たれることから、生活環境や外的刺激などについて日常生活を見直してみよう。

乾燥肌が原因でかゆくてたまらない時、ついついかいてしまいますが、それがさらに「かゆみ」を誘発することに

なりますので注意が必要です。



冷水に浸したタオルを直接肌当てると、水分でかえって症状を悪化させる原因ともなりかねません。ビニール間に挟んで冷やすなどの工夫が必要です。また、逆に冷やしすぎると肌にとっては刺激になります。

患部をかきむしったりして乾燥肌がさらに悪化し、激しい「かゆみ」や「痛み」が出てきた際には医療機関での診察が必要です。

一方、かゆみは内臓の疾患を伴うものが約十～五十割ほどあると言われています。内分泌・代謝疾患や血液疾患、内臓悪性腫瘍、肝障害、腎障害、心因性などの病気でかゆみが起こります。乾燥肌であっても、全身性の場合には内臓疾患が隠れていないか病院で一度検査を受けてみることをお勧めします。