

健康だより

No76(H2611)

発行

竹山病院

乾燥肌にご用心

すっかり寒くなってきました。空気は日に日に乾燥し、また室内でも暖房をつける機会が多くなり、屋外も屋内も空気が乾燥しています。このような気候になると皮膚科には乾燥肌でお悩みの患者さんが多く来院されます。

そこで今日は乾燥肌による乾皮症／皮脂欠乏性湿疹について原因や治療、そして自分で出来る予防と対策についてお話したいと思います。

乾皮症／皮脂欠乏性湿疹とは

乾皮症／皮脂欠乏性湿疹とは皮膚のバリア機能が損なわれ、乾燥して角質がはがれてしまっている状態で、皮膚表面がガサガサし、白い粉をふいたようになりひび割れができて痛みや痒みがでてきます。

バリア機能が壊れた肌は、通常弱酸性に保たれるはずの皮膚がアルカリ性に傾き、細菌が繁殖しやすくなって細菌感染のリスクが高まり、普段は角質層から奥へは浸透しない物質が通り抜けやすくなり、ほこり・衣類・洗剤などの軽い刺激でも簡単に皮膚

炎を生じるようになり、刺激にとっても敏感になってしまいます。基本的には高齢者に多くみられますが、最近では若い人や子供にも増えており、アトピー素因のある人や、石鹸やボディソープを多用する人に多くみられます。また、主婦や美容師、看護師など頻繁に洗剤を触る職業の人、銀行員のように紙を扱う人では手に乾燥性の湿疹がでやすくなります。

原因

乾皮症／皮脂欠乏性湿疹の原因は大きく「外的因子(体外からの刺激)」と「内的因子(体内の要因)」に分かれます。「外的因子」は、皮膚からうるおいを奪う薬剤や洗剤への接触や洗い過ぎ、また紙など皮膚に物理的的刺激を与えたり、皮脂を吸い取るような物質への接触、空気の乾燥などの環境的な要因があげられます。「内的要因」は加齢による皮脂の分泌低下、アトピー素因などです。

皮脂が減り皮脂膜がなくなることなどで乾皮症となり、刺激に敏感になるため皮膚炎、かゆみが生じます。そして乾燥してかゆくなった肌を掻いてしまうと皮膚の細胞がこすり取られ、皮膚の中に蓄えていた水分は外に蒸発し、さらに乾燥し刺激に弱くなり皮膚炎が悪化するという悪循環に陥ります。

治療

皮脂の分泌を増やすことは現代の医学では難しいため、落とすぎないこと、外から補うこと、刺激から皮膚を守ることが必要になります。そのため治療は保湿剤を用いて、皮膚に人工的な保護膜を作ること、かゆみが生じ皮膚炎を起こしている場合には保湿剤では十分におさまらないため、炎症を抑える外用剤を併用します。保湿剤としてはヒルドイド、ワセリン、尿素軟膏などが使用され、炎症を抑えるには



ステロイド剤が外用薬として処方されます。保湿剤や塗り薬は入浴後5分以内に塗るのが一番効果的と言われています。

あまりにもかゆみが強い場合には抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服薬を併用します。

予防と対策

以下の点に注意してみてください。

- ・ 空気の過度な乾燥をさける。エアコンの設定温度を上げ過ぎない、加湿器などを使用する。
- ・ ストーブやこたつに長時間あたらさない。
- ・ 熱いお風呂やシャワー、長時間の入浴はせず、ぬるま湯で短時間の入浴を心がける。

- 身体を洗う際は、タオルでゴシゴシ擦ったり、石鹸やボディソープをそのまま皮膚につけて洗わず、ネットや手でしっかりと泡立ててから、泡で優しくなでるように洗う。

- 入浴後は5分以内に保湿剤を塗る。お菓かもこのタイミングがベストです。

- 洗剤などに触れる人は、なるべくゴム手袋を使用し、肌に直接触れないようにし、手洗いの回数を減らす。

- 皮膚に直接触れる下着や寝具は肌触りがソフトな素材を選ぶ。

私も毎日保湿剤を全身に塗るようにしています。ぜひ皆様も乾燥肌に用心ください。

奥村 恵子（おくむら けいこ）

専門は皮膚科。診察日は毎週木曜日午後です。

減塩のむずかしさ

塩の働きをご存知ですか？

塩には、細胞内外の水分を調節したり、物質を交換したり、神経の伝達、筋肉や心筋を弛緩させる作用があり生命維持には欠かせません。塩分が不足すると倦怠感を感じたり、脱水症状、筋肉の痛み、ひどい場合には昏睡状態になることもあります。しかし今の日本人の食事で塩分が不足すること

は滅多にありません。（ただし、スポーツなどをして大量の汗をかいたり、嘔吐や下痢をしている場合には、たくさんのナトリウムが失われてしまうので適切に補給することが必要になります。）



では、塩分を取り過ぎると

どうなるのでしょうか？

よく知られているのは高血圧症ですが、他にも腎臓疾患や不整脈、心疾患が引き起こされる可能性があります。

国民健康・栄養調査結果による1日当たりの食塩摂取量は、平成21年度は成人全体で10.7g、男性11.6g、女性9.9gです。しかし、食事摂取基準の成人の目標値は男性9g未満女性7.5g未満であり、男女とも約7割の人がこの目標値を超えています。

なぜ私たちは、こんなにも塩分を摂取してしまうのでしょうか？

それは、日本では昔から醤油や味噌などの食塩系調味料を使用していたためです。

近年日本でも食塩摂取量は減少傾向にあります。しかし海外に比べるとまだまだ多過ぎます。（WHO 1日食塩摂取量は5g以下）

減塩を意識しているつもりでも、実際には出ていないのは「隠れ塩分」の存在がある事をご存知ですか？

漬物や佃煮など塩辛いものは塩分が多いと見当がつくと思いますが、実は意外な食べ物にも塩分が含まれています。例えばそうめん。1束40gには約5gも塩分が含まれています。食パンは厚切り1枚0.8gです。さらに気を付けたいのが加工食品です。ワインナー1本には約1.5g。5本で成人女性の1日当たりの食塩摂取量になってしまふのです。また、カップラーメン等にはナトリウム(Na)2gと記載されていますが、これを食塩相当に換算するにはNa量を2.5倍する必要があります。食塩5gに相当するのです。これら「隠れ塩分」によって、私たちは無意識に塩分を摂取しているのです。

減塩する場合には、「隠れ塩分」のことを思い出して下さい。

(薬剤師 石川 文子)

新しい外来医師の紹介です

内科 診察日 毎週水曜日午後

寺本 佳楠子（てらもと かなこ）

聖マリアンナ医科大学循環器内科所属。

専門は循環器内科。

皆様の日頃の健康管理をお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。