



寒さが厳しくなるこの季節は、肌の乾燥も悩みの1つになりがちですね。今回は**乾燥肌**について、お知らせしたいと思います。

## <原因>

皮脂の分泌が減少し、皮膚が乾燥することで、外部の刺激に敏感になり起こります。

## <特徴>

発疹など目立った症状が見られないのに、かゆみだけがあります。かいた所に炎症を起こし、二次的に湿疹などができることがあります。

## <症状>

- ・原因がないのに肌が痒い
- ・肌がカサカサして白っぽく見える
- ・痒みで夜、寝付かれない
- ・かきむしって皮膚が赤い



## <治療方法>

### 1) 皮膚の保湿を行う

皮膚の潤いを保つために保湿剤として、ヘパリン類似物質（ヒルドイドなど）やワセリン、尿素入りの保湿剤などを使用します。用途に合わせてクリーム、軟膏、ローションが用いられます。

### 2) 痒みを抑える

痒みがあるとつい皮膚を掻いてしまいます。すると、かいたことが刺激となりさらに痒みが強くなります。痒みが強い場合は、痒みを抑える内服薬を服用します。

## <日常生活のポイント>

### 1) お薬を正しく使いましょう

皮膚に潤いを与える塗り薬、痒みや湿疹を抑える塗り薬や内服などがあります。塗り薬は、人差し指の先端から第一関節まで押し出した量（ワンフィンガー・チップ・ユニット）で、



大人の手のひら2つ分の患部に塗るのが適量とされています。お風呂上がりが効果的です。

### 2) ゴシゴシ洗わないようにしましょう

皮脂を取りすぎないことが大切です。お風呂に長く入りすぎたり、ナイロンタオルなどを使ってゴシゴシ洗い過ぎないように優しく洗いましょう。

### 3) お部屋の乾燥に注意しましょう

空気が乾燥すると、皮膚の乾燥や痒みもひどくなります。加湿器などを使ってお部屋の湿度を保ちましょう。

### 4) 掻かないことが大切です

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。爪は短く切りましょう。

### 5) 刺激の少ない肌着にしましょう

皮膚を刺激すると、痒みがひどくなります。肌着類などは、なるべく肌に優しい木綿の物にしましょう。

### 6) アルコールは控えめにしましょう

アルコールや香辛料などの刺激物を摂りすぎると、身体が温まり痒みがひどくなりますので、控えめにしましょう。

症状に合わせた治療を行うことで痒みも軽減します。お気軽に相談してください。

