

今月のテーマ

お肌の乾燥について

朝晩すっかり涼しくなり、冬がもうすぐそこまで近づいてきました。これからの時期、お風呂上りにかゆみを感じたり、夜にかゆみを感じて眠れなかったり、乾燥肌の人にとってとても辛い季節の到来です。そこで今回は乾燥肌とその対策についてお話します。

乾燥肌とは



かさかさした状態は『乾燥肌』、別名『ドライスキン』と呼ばれています。乾燥肌は皮膚の水分量や皮脂量が減少して乾燥を生じてしまう病気です。ひどくなると皮膚がはがれ落ちたり、ひび割れたりします。また、かゆみを伴うこともあります。

原因

加 齢

誰でも年を取ってくると、潤いを保つために必要な物質が減少し、皮膚の乾燥が生じてきます。(女性のほうが男性より少し早い年代から乾燥が始まる傾向があります。)

季 節

空気が乾燥しやすい秋から冬。

生活習慣

冷房や暖房のきかせすぎや、体の洗いすぎなど。

疾患・治療

アトピー性皮膚炎などの乾燥を伴う皮膚疾患だけでなく、糖尿病などの内臓疾患、血液透析や一部の抗がん剤治療、向精神薬や抗アレルギー剤など一部の薬が原因の場合もあります。



対策方法

1 保湿剤を使いましょう

保湿剤は、皮膚に潤いを与えたり、水分が逃げないようにする働きをします。乾燥が気になるところは、日ごろから保湿剤でスキンケアするように心がけましょう。
※保湿剤は朝と夜2回は塗りましょう。
夜は特にお風呂上り直後に塗るのが効果的です。

2 ごしごし洗わない

皮脂を取り過ぎない事が大切です。
熱い風呂や長風呂は避け、綿などの刺激になりにくいタオルや手でやさしく洗いましょう。



3 部屋が乾燥しないように気をつける

空気が乾燥すると、皮膚の乾燥やかゆみもひどくなります。加湿器を使用したり、加湿器がない場合はタオルを干すだけでも乾燥は防げます。



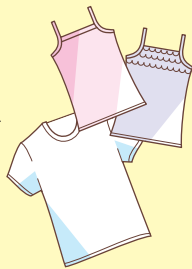
4 掻かないことが大切

掻くと症状がひどくなったり、赤みのある湿疹になったりします。
出来るだけ掻かないようにしましょう。また、爪は短く切っておきましょう。



5 肌着は刺激の少ないものを

肌に直接触れる衣類にも気をつけてください。
ちくちくしない素材の物、天然素材のものを選び、肌に刺激を与えない事も大切です。



6 食事で予防

アルコールや香辛料などの刺激物を摂ると体が温まりかゆみがひどくなる場合があります。摂りすぎには注意しましょう。



お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 本店

みやこ薬局 本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店
北山店・紫竹店・大宮店・みやこケアプランセンター(北山店横)
<http://www.miyako-ph.co.jp>