



今月のテーマ

しろうせいひぶえん
脂漏性皮膚炎(フケ症)

フケ症の多くはカビからおこる脂漏性皮膚炎とされています。

脂漏性皮膚炎とは？

皮脂の分泌が多い場所(鼻の周辺や頭皮など)を中心に起こる皮膚炎です。皮脂には、皮膚や髪の毛を保護し、うるおす働きがあります。ところが、皮脂の分泌量が多すぎると吹き出物ができたり(ニキビ)、皮脂にふくまれる脂肪酸が酸化すると臭いを発したり(加齢臭)と、ちょっと厄介な面もあります。

どんな症状？

炎症を起こして地肌が赤くなり、かゆみをとまいません。皮膚が荒れてかさつき、細かく剥がれ落ちる状態になることも少なくありません。頭皮に症状が起こると、フケがたくさん出るようにもなります。

炎症による赤らみ、かゆみ、皮膚のかさつきをくり返す場合もあります。

原因は？

ホルモンバランスの乱れ、ビタミンB不足、洗顔や洗髪によるもの(洗いすぎ、洗い残し)なども要因の1つですが、より直接的な原因がカビ(真菌)であることがわかってきました。顔や頭皮にカビがいるというと、驚く方も多いでしょう。ふだんは無害ですが、**皮脂や汗などの分泌物が増えると、それらの成分をエサにして急激に増殖する**と考えられています。症状が出やすいのは、鼻の周辺と頭皮ですが、人によっては首の周辺や胸、背中などにも炎症が広がる場合があります。

頭皮の場合には、フケの量が増え、洗髪してもすぐにフケが出るといった症状もみられます。辛いものなど刺激物を食べると、強いかゆみとフケが出ることもあります。

治療は？

一般にはカビ(真菌)の活性をおさえる効果のある外用薬(塗り薬)の抗真菌薬が用いられます。

また、症状の程度にもよりますが、抗生物質のほか、荒れた皮膚の回復のために尿素入りのローションやビタミンB、Cなどが一緒に処方されます。

日常生活でのセルフケア

夜更かし・ストレスは悪化の元

睡眠不足にならないようにし、上手にストレス解消を

脂っこい食事を減らす

脂っこい食事を続けてとると、皮脂の分泌量が増え、カビ(真菌)の増殖を助長することになります。



ビタミンBとCを多くとる

ビタミンB群(とくにB2、B6)とビタミンCは、皮膚の代謝を改善し、ダメージの回復を早める働きをします。

洗いすぎが逆効果のことも

ベタベタしたフケの人は、毎日洗髪を。ただし乾いたパラパラしたフケには洗いすぎは逆効果。シャンプーにも気を配る必要があります。



紫外線をさける

紫外線は、皮膚のダメージを促進します。紫外線の強い季節は、帽子や傘で日よけをしましょう。ただし、帽子は風通しがよく、むれにくいものを選ぶことが大切です。

薬やシャンプーは、一般的には効果がありますが、体質や皮膚の状態は人によってさまざまなので、場合によっては合わないこともありえます。1~2ヵ月続けてみて、効果がない、あるいは悪化していると感じている場合には、必ず医師に相談してください。

みやこ薬局には低刺激性のシャンプー・リンスのほか、抗真菌剤の入ったシャンプー・リンス・泡石鹸もあります。お気軽にご相談ください。

※在庫の無い商品はお取り寄せになります。

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。

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>