

平成 18 年 2 月 1 日

冬になると、皮膚は乾燥しやすくなります。特に、アトピー性皮膚炎や、お年寄りに多い乾皮症などでは、かゆみや炎症、湿疹などの症状が出ます。そこで今回は、「ドライスキン」についてお話ししたいと思います。

## ●ドライスキンとは

ドライスキンとは、皮膚の水分や皮脂量が不足して、皮膚が乾燥した状態です。

皮膚のいちばん外側にある「角層」は、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質（主成分はセラミド）の3つの保湿成分によって、皮膚の潤いを保っています。

しかし、これらは、加齢とともに減少するため、年をとると、多くの人は皮膚が乾燥しやすくなります。また、体質的にセラミドが少なく、若いうちから皮膚が乾燥している人もいます。

ドライスキンでは、角層にすき間ができやすく、外から異物が侵入しやすくなり、それが刺激となってかゆみが生じたり、湿疹ができやすくなったりします。かくと皮膚の状態が悪化し、さらにかゆみが増すというように、悪循環を繰り返すこともあります。

特に、冬になると、汗などにより皮膚へ補給される水分量が減少するうえ、冬は空気が乾燥して皮膚の水分が蒸発するため、皮膚が乾燥しやすくなります。

## ●ドライスキンのタイプ

ドライスキンには、大きく分けて次の3種類があります。

### ①アトピー性皮膚炎

かゆみを伴う湿疹が慢性的にできるアトピー性皮膚炎にかかる人の多くは、体質的に皮脂が不足していたり、セラミドが少ないという特徴があります。

### ②手荒れ

セラミドが少ないなど、もともと体質的に皮膚が乾燥しやすい人が、炊事や洗濯などを行ったり、シャンプーや毛染め液などの化学物質を繰り返し扱って、手に刺激が加わると、手荒れが起きることがあります。

### ③乾皮症

加齢とともにセラミドが減少して皮膚が乾燥するのが乾皮症で、皮脂欠乏症とも呼ばれます。腕や脚、特にひざから下にかけてよく起こります。

## ●治療

治療の原則は、初期のうちに保湿剤を用いてその修復を図ることです。保湿外用剤には、emollient（エモリエント）とmoisturizer（モイスチュライザー）の2つが知られ、emollientは角層の軟化剤、moisturizerは軟化作用に加え、積極的に角層の水分と結合し、より長時間の水の蒸散を押さえることが期待できる保湿剤です。

前者はワセリン、プロペト、後者は尿素（パスタロン）やヘパリン類似物質含有製剤（ヒルドイド）が代表的なものです。

## ●日常生活の注意

**保湿剤の使用は、入浴後が効果的です！**

### ◇ドライスキンの生活上の注意点

入浴のポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱い湯の長風呂と頻回な入浴を避けましょう</li> <li>・ 皮膚よりも柔らかい素材でやさしく洗いましょう</li> <li>・ 保湿入浴剤の利用（ただし浴槽内転倒に注意）</li> <li>・ 単純泉以外の温泉には注意</li> </ul>
室内環境の注意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 湿度計を置き、湿度50%以上を保ちましょう</li> <li>・ 電気毛布やこたつによる全身の加湿は避けましょう</li> </ul>
衣類について	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 静電気の起こるウール・化学繊維は避けましょう</li> <li>・ 新品は一度洗ってから着用しましょう</li> </ul>
食事（特に高齢者）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 必須脂肪酸や脂溶性ビタミンの摂取を心掛けましょう</li> <li>・ アルコールは控えめに</li> </ul>

### ◇手荒れの生活上の注意点

手の皮膚の保護	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手洗い回数をできるだけ控えてみてください</li> <li>・ 二重手袋（木綿手袋＋ビニール・プラスチック・低刺激性手袋）の使用</li> <li>・ 皮膚保護クリームの使用</li> <li>・ 家事工夫（家事分担、自動皿洗い器、ファーストフードの利用）</li> <li>・ 外出時には防寒手袋を着用しましょう</li> </ul>
悪化因子の回避	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 悪化因子として、洗剤・石鹼類、有機溶媒、紙類、金属指輪、ゴム手袋、絆創膏などがあります</li> </ul>

### <参照>

・ NHK健康ホームページ → <http://www.nhk.or.jp/kenko/>  
きょうの健康

2001年11月15日（木）知って得する正しいスキンケア ドライスキンを治す

・ <http://diweb.e-mediceo.com>

疾患別処方解説 皮膚乾燥症（ドライスキン）