



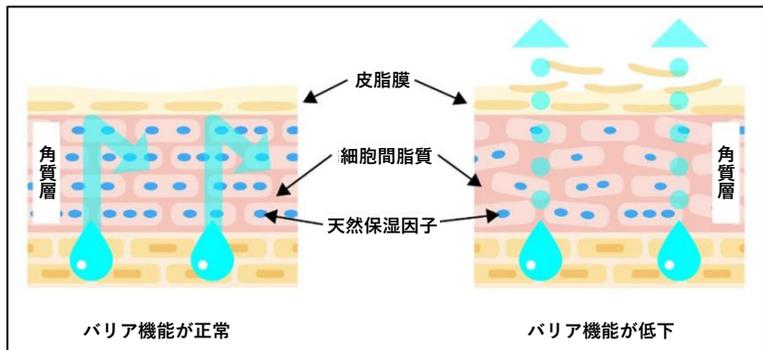
「薬の窓口」は過去の資料も含めてホームページで公開しています。参考にしてください。

空気が乾燥する季節は保湿を心がけ、乾燥肌を予防しましょう。

➤ 皮膚の構造とバリア機能

皮膚の角質層では、角層細胞が積み重なり、セラミドやコレステロールなどの角層細胞間脂質が隙間を埋めるように存在し、皮膚から水分が失われるのを防いでいます。また、角層細胞内にある天然保湿因子や、角質層の表面を覆う皮脂膜も、水分の保持に役立っています。

これらは皮膚のバリア機能と呼ばれ、菌などの侵入を防ぐ役割も持っています。しかし、乾燥によってバリア機能が低下すると、水分や皮脂が不足し、カサカサの状態（＝乾燥肌）になってしまいます。



➤ 注意点

バリア機能の低下により、外部からの刺激や細菌などの異物に弱くなるため、かゆみや炎症が起こりやすくなります。かゆいところを引っかくことで、さらに角質層が破壊され、症状が悪化します。乾燥肌にならないようにするための**予防が大切**です。

皮脂の分泌量は20～30歳代がピークで、天然保湿因子も年齢とともに減少するため、**加齢**は乾燥肌の原因のひとつとなります。

子どもは皮脂の分泌量が少なく、角質層が薄いため、乾燥には注意が必要です。

アトピー性皮膚炎でも、皮膚のバリア機能が低下することから、乾燥肌の症状が現れやすいとされています。ただし、こちらは**アレルギー**が発症に関わっており、かゆみのある湿疹が繰り返し出現するのが特徴で、乳幼児が発症することも多いため、疑われる場合は皮膚科を受診しましょう。



➤ 予防

✓ 入浴時のスキンケア

- 自分の肌に合った洗浄力の石鹸を使う（乾燥肌用などもあります）
- タオルを使う場合、強くこすりすぎない
- お風呂の温度は38～40℃程度にし、長風呂は避ける
- 入浴後、すぐに化粧水や保湿剤などを使う



✓ 適切な生活習慣

- バランスの良い食事を心がける（特にタンパク質やビタミン類は肌にとって大切です）
- 不規則な生活、睡眠不足にならないようにする



✓ 乾燥対策

- 冬季の乾燥には加湿器を使う
- エアコンによる乾燥にも気を付ける
- 保湿剤は入浴後を含めて**1日2回**使う



➤ 保湿剤の種類

市販を含め、保湿剤の主成分は、以下のものが代表的です。体質などに合わせて成分を選び、剤形は部位や季節によって使い分けるのも良いでしょう。

ヘパリン類似物質	高い保湿効果があり、さらに血行促進・抗炎症作用を持ちます。0歳から使用することができます。剤形も豊富です。
尿素	保湿効果のほかに、角質を柔らかくする作用があります。時に刺激感があり、顔や子どもに使うには不向きです。
ワセリン	水分の蒸発を防ぐことで保湿効果を発揮します。保護作用もあり、ベビー用品も売られています。油分のためベタつきやすいです。
軟膏	ベタつきやすいですが、保湿力が高く、刺激は弱いです。
クリーム	軟膏と比べてのびが良く、水で流すことができます。
ローション	さらにのびが良く、広範囲に塗れます。頭皮にも使えます。
スプレー	泡で出てくるタイプや、霧吹きタイプのものがあります。