



まいにち健康のバックナンバーはホームページの「健康情報」に記載されています。編集発行 薬剤師 布村 徳久
登録販売者 上口 一明

皮膚の乾燥とかゆみ！



朝夕冷え込む季節になりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
寒さが増してくると気になるのが皮膚の乾燥。粉をふいたり、すねや腰のあたり、脇腹
が痒くなるといった、乾燥特有の症状にお困りの方は意外と多いようです。今回はそん
な乾燥肌対策について紹介したいと思います。



皮膚の乾燥の原因

皮膚のうるおいは皮脂、天然保湿因子、細胞間脂質
という3つの物質によって一定に保たれています。

しかし、これらの物質は、特に湿度の低下や加齢、寒
さなどが原因で減少し、乾燥状態をひきおこします。

空気の乾燥
皮膚の水分が蒸
発しやすくなる。

主な原因



加齢
皮脂の分泌量の減少や
新陳代謝の低下のため。

気温の低下
汗や皮脂の分泌
が低下する。

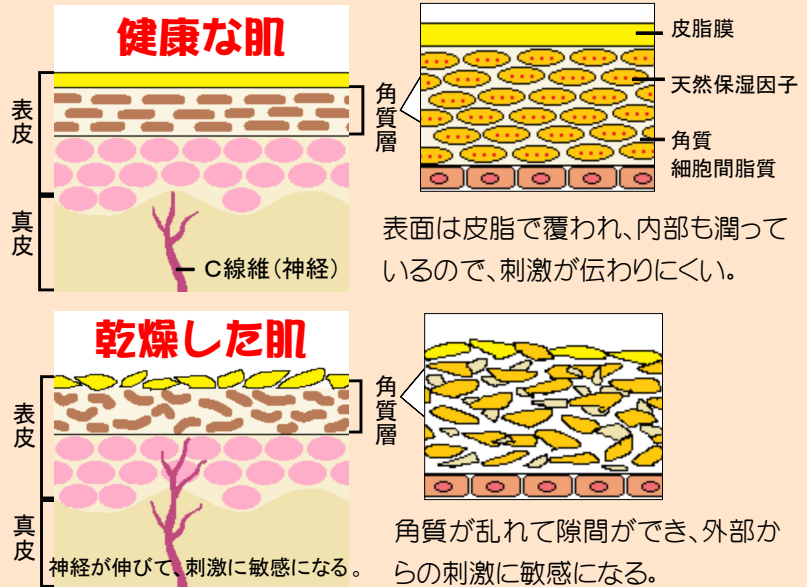
洗いすぎ
入浴時に体を洗いすぎる
のも×。

かゆみが起こる仕組み

皮膚が乾燥すると、外からの刺激で表皮に炎症が起
こり、神経の成長を促す物質が出やすくなります。そ
のため、かゆみを感じる神経が表皮の中まで伸びてし
まい、**神経が刺激**を受けやすくなります。

さらに、炎症の影響で皮膚内部からヒスタミンが放
出され、これも神経を刺激します。こういった外と中か
らの刺激によりかゆみが悪化していきます。

◆ 健康な肌と乾燥肌 ◆



皮脂 ... 皮脂腺から分泌される脂の事です。汗などと混じりあって皮膚の表面を覆い、水分の蒸発を防ぎます。

天然保湿因子 ... 角質層にある低分子のアミノ酸や塩類などのことです。水分をつかまえて離さない性質を持っています。

角質細胞間脂質 ... 角質細胞にある脂質で、蒸発しようとする水分をとどめます。「セラミド」がその代表です。

**乾燥肌にオススメの商品あります。
担当の営業マンに
お気軽にご相談下さい。**

日常の中で気をつけたい、かゆみ対策

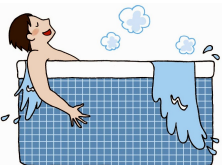
冬のかゆみに対する対策は、肌の乾燥を防ぐ事がポイントになります。

1. 保湿剤を使う



保湿剤を朝晩2回塗りましょう。特に入浴
後は、肌が水分を吸収しているのが効果的
です。入浴後10分以内に塗りましょう。
(入浴後すぐ浴室内で塗るのも効果的！)

2. 入浴方法を見直す



熱い湯に長く入ると、保湿成分が湯に溶け出す
ので、38~40℃のぬるめに入ると良いです。
体もゴシゴシ洗うのではなく、泡を使って優し
く体を洗いましょう。

3. アルコールや辛いものは控えめに！



血行が良くなるとかゆみが増すので、血液循
環が良くなるお酒や辛いものは、摂り過ぎな
いようにしましょう。



肌の保湿に必要な成分

| | |
|------|---|
| 保湿成分 | 水分を保持して、肌を潤します。 尿素、へパリン類似物質、ヒアルロン酸など |
| 保護成分 | 水分の蒸発を防ぎ、ふっくらした肌に。 ワセリン、セラミド、スクワランなど |

お年寄りと一番風呂

昔から「お年寄りには一番風呂はよくない」とい
われます。確かに、新しい湯は不純物が少なく、ナ
トリウムなどのミネラルや皮脂が、体から湯へで
いくので、お年寄りのいる家庭では先に家族が入
浴したり、湯に入浴剤など入れるのも良い方法です。
ただし、**イオウ**入りの入浴剤はかえって肌を乾燥
させるので、**保湿効果**のある入浴剤を入れる事を
オススメします。