

# 健康 ぷらざ

## 冬場は予防が大切 —高齢者の皮膚のかゆみ—

企画：  
日本医師会

No.112

指導：日本医師会常任理事

山田 統正

### 皮膚のあぶら分や水分が 少ないお年寄りは要注意

皮膚のうるおいは、  
皮脂と呼ばれるあぶら  
分と水分で一定に保た  
れています。ところが  
年をとってくると、個人  
差はありますがだれでも  
皮膚が乾燥してきます。

湿度が低く乾燥した日本の  
冬は、ただでさえ乾燥しがち  
なお年寄りの皮膚をさらにカ  
サカサにして、かゆみを招き  
ます。



### か 搔かないように保湿剤を

かゆみは手足、とくに足のすねや太もも、あ  
るいは腕から背中にかけて広がる事が多く、  
皮膚の乾燥が増すと皮膚がひび割れたり、  
波状の亀裂が入って網目状になつた  
りします。ウールの肌着などが  
肌に触れて刺激になるとかゆみ  
も増します。「かゆいから」とい  
って搔いてしまうと、悪化して  
湿疹をおこし皮脂減少性湿疹にな  
ってしまうことも少なくありません。

かゆくなりそうな入浴後など、  
保湿剤を皮膚に塗って搔か  
ないように注意しましょう。

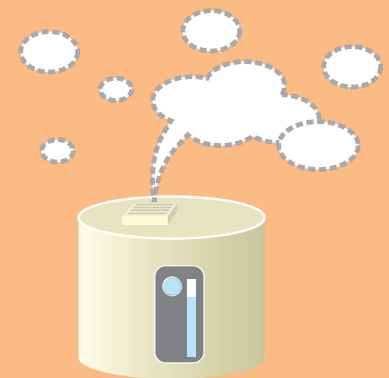
かいちゃダメ!!

### かゆみの予防

日常生活のちょっとした心がけで、ある程度かゆみを防ぐことができます。



●入浴は短時間に：長時間はもちろん、2回以上  
の入浴は避けましょう。また、石鹸やシャ  
ンプー、ナイロンタオルによる洗いすぎは皮  
脂を落として皮膚を乾燥させてしまいます。



●お部屋で：暖房による  
湿度の低下に注意しまし  
ょう。加湿器などで湿度  
を保つことも大切です。

●肌着選び：刺激  
のない滑らかな  
素材のガーゼ  
や木綿製品  
にしましょう。



●飲みもの食べもの：お酒や  
香辛料など、刺激物の  
とり過ぎは体が温まっ  
てかゆみがひどくな  
ります。また、電気  
毛布や電気シーツも  
要注意です。



※高齢者のかゆみは乾燥だけが原因とは限りません。かゆみが続くような場合は皮膚科の専門医に受診しましょう。

◆待合室等に掲示し、患者さんにお見せください。