



# 皮膚の乾燥に注意!

ひ し け つ ぼ う せ い ひ ふ え ん  
**— 皮脂欠乏性皮膚炎 —**

秋田大学大学院医学系研究科皮膚科学・形成外科学講座 准教授 梅林 芳弘

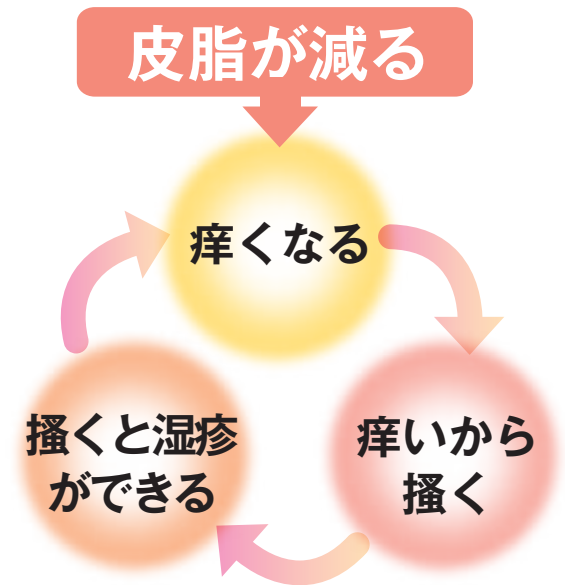
企画：  
日本医師会

No. 403

## 皮脂の働き

皮脂は皮膚を菌から守ったり、水分が蒸発するのを防いでいます。皮脂が減ると外からの刺激に敏感になり、痒みが生じやすくなります。掻くと湿疹ができ、それによってさらに痒くなる。これを繰り返すのが、皮脂欠乏性皮膚炎です。

皮脂は、年齢や季節や生活習慣によって減っていきます。このうち、歳を重ねることと冬がくることは、避けられません。しかし生活習慣の工夫で、皮膚炎を防ぐことはできます。



## 皮膚を守るために

お風呂はぬるめに、入浴時間は短めに。体をこすり過ぎるのは、皮脂をこすり落としてしまうので厳禁です。ナイロンタオルや垢擦りは使わないようにしましょう。石鹸は固形がおすすめです。お風呂あがりに保湿剤を塗るとよいでしょう。

過度の暖房や、電気毛布、コタツは、皮膚が乾燥してしまうので注意しましょう。

お酒を飲むと、体が温まって痒くなります。酔うと、気がすむまで掻いてしまうので、飲みすぎないようにしましょう。熱いものや辛いもの、カフェイン類も、痒みにつながります。ほどほどが肝要です。

### ◎冷やす



### ◎軟膏を塗る



## 痒くなったら

痒くなったら軟膏を塗り、できるだけ掻かないようにしましょう。それでも痒みが治まらない場合は、冷やしましょう。もし掻いてしまったら、その後は必ず軟膏を塗ることが大切です。軟膏は市販のものもありますが、どれを選ぶか迷ったり、症状がよくならないときは、かかりつけの医師に相談してみましょう。