



まだ先見えぬコロナ禍 引き続き危機意識を高く持ちましょう！



時の経つのは早いもので2021年も2月に入りました。コロナのワクチンが完成したとはいえ、私たちにまで届くにはまだ時間がかかりそうです。それまでは今まで通り、個々が油断せず高い危機意識を持って過ごしましょう。さて冬になると、皮膚がかさついてかゆみが出ることが多くなります。その原因の多くは乾燥です。放っておくと、かゆくてよく眠れなかったり、かきすぎて湿疹ができたりするなど、さらに症状を悪化させます。最近では年代を問わず、乾燥によるかゆみを訴える人が増えています。今回は、このような冬のかゆみについて特集しました。

冬のかゆみの対応は ウィルスや花粉対策にも つながります！

【皮膚の乾燥の原因とかゆみの出る箇所】

「加齢」による新陳代謝の低下に伴い、皮脂膜が作られにくくなり、「空気の乾燥」で皮膚の水分が蒸発しやすく、暖房器具の使用でさらに乾燥が進みます。そして「気温の低下」で皮脂腺や汗腺の働きが悪くなり、体の「洗いすぎ」で角質細胞が剥がれたり、天然保湿因子等が流れ出たりするのが原因です。



汗腺や皮脂腺が少なく衣服との摩擦が多く水分を取られやすいといった理由から、体の中でも、腕の上部から肩にかけて、すね、太もも、わき腹、腰などが特に乾燥しやすい部分です。皮膚の乾燥を改善しない限り、かゆみを生じやすい状況は変わりません。かゆいからといってかくと、それが新たな刺激となり、さらにかゆみが強くなります。さらにかき続けると、赤みのある湿疹（皮脂欠乏性湿疹）ができてしまうことがあります。

【対策】～冬のかゆみに対しては、できるだけ皮膚の乾燥を防ぐことが重要～

①保湿剤の使用



保湿剤を使って、乱れた角質を整えることが乾燥対策の基本。保湿剤で皮膚の表面に人工膜を作り、外部からの刺激や水分の蒸発を予防します。保湿剤には尿素やセラミドを含んだ軟膏やクリーム、ローションなどがあり、1日最低2回（朝晩）たっぷり塗ります。入浴後、角層の水分が蒸発してしまう前、なるべく10分以内に塗りましょう。また、強くすり込むと皮膚を刺激するため、なじませるように手のひらでやさしく塗ります。かゆみが治まったからといってすぐにやめるのではなく、皮膚の状態をよりよくするために、使い続けましょう。

②日常生活上の注意

入浴…熱い湯に長くつかると、皮脂膜や角質細胞間脂質が溶け出してしまうので、お湯の温度は38～40度位にし、長湯は避けましょう。保湿効果がある入浴剤を使用するのも効果的です。ただし、イオウ入りの入浴剤はかえって肌を乾燥しやすくするので避けましょう。石鹸を使いすぎると、皮脂膜などが剥がれてしまうことがあるので、全身を石鹸で洗うのは週1～2回程度を目安にし、毎日洗うのは汚れやすい部分（顔、首、陰部、手足など）にとどめます。乾燥肌用の弱酸性、保湿成分入りの石鹸がお勧め。体を洗う時は、タオルでゴシゴシこすらず、手のひらでやさしく洗うようにし、石鹸やシャンプーを使用した後は、すすぎ残しがないように。入浴後はバスタオルで押さえるようにしてそっと水分をふき取ります。



環境…エアコンやこたつなど暖房機器を過度に使用すると、空気が乾燥します。設定温度を低くしたり、長い時間つけたままにしたりしないなどの注意や、加湿器を使用するなどの工夫が必要です。



衣服…肌に直接触れる下着類は、なるべく刺激の少ない滑らかな素材（木綿や絹など）を選びましょう。けだだった繊維やゴワゴワ、チクチクする素材は皮膚を刺激するので、直接肌に触れないようにし、ゴムがきついものや体にぴったりとした衣服も避けましょう。また、静電気が刺激となってかゆみが起こることもあるので、静電気が起きやすい素材にも注意が必要です。

食生活…かゆみ原因のヒスタミンを放出させる食物（魚介類、卵白、トマト、イチゴ、チョコレートなど）や、ヒスタミンや似た物質を含む食物（筍、里芋、ほうれん草、なす、サバなど）は摂り過ぎないように。体が温まって血行がよくなると、かゆみが強くなるので、酒類や辛い食べ物の摂り過ぎにも注意！



【受診の目安と治療】

これまで述べたような様々な対策をとっても、症状が改善しない場合や、市販薬を1週間程度使用しても赤みやかゆみが治まらないときは、皮膚科を受診しましょう。頻度は高くありませんが、腎臓病、肝臓病、更年期障害、ストレスなどが原因でかゆみが起こることがあります。このような場合は全身検査をして、原因となっている病気の治療をしなければなりません。人の皮膚は敏感で、皮膚の症状が一番初めに出る場合もありますので、まずは皮膚科で相談することがお勧めです。



肌の新陳代謝は睡眠中やリラックスした状態で活発になると言われています。不規則な生活やストレスを避け、運動、栄養バランスに留意するなど、日常生活で肌を守るための工夫をし、かゆみを防ぎましょう。

編集後記

今年の節分は2月3日ではなく、2月2日にでした。ちなみに立春が2月3日＝節分が2月2日になるのは、明治30年（1897）以来124年ぶりだそうです。そして、約37年前の1984年（昭和59年）は逆に春分の日が2月5日で節分が2月4日だったそうです。暦の上ではもう春ですが、コロナを含め本当の春が、一日も早くやって来てほしいものです。

