

# 健ガカナビ

第44回

寒い季節になると、足のスネが粉をふいたように白くなったり、皮膚がカサカサしたりして、からだが痒くなる場合があります。これは皮膚の乾燥によるもので、ドライスキンといわれます。

ドライスキンには、空気の乾燥のほか、加齢やアトピー性皮膚炎、糖尿病などの病気にも関係します。そして意外に知られていない原因が、生活習慣の中にあります。たとえば、からだの洗いすぎです。皮膚をゴシゴシすることで表面の皮脂膜が取れ、バリア機能が低下して水分が蒸発しやすくなります。また、お湯の温度が高すぎると皮脂が奪われやすくなるので、顔や手の乾燥が気になったら、冬場の朝も、ぬるめのお湯での洗顔がおすすめです。

皮膚は乾燥すると、温度や衣類などのちょっとした刺激で痒みが出てきます。そこがかいてしまうと、皮膚に炎症や湿疹が出ることもあるので、熱めのお風呂や長風呂はやめ、肌着などは刺激の少ないものを身につけるようにしましょう。

皮膚が乾燥していると感じたら、痒くなる前にボディクリームなどで潤いを与えることが大切です。特にお風呂上がりすぐに、からだ全体に塗ることをおすすめします。塗り方は、からだ表面の数カ所に点のように置き、それを手のひらでやさしく伸ばします。

乾燥対策をしても痒みが治まらない場合は、かいてしまう前に皮膚科を受診しましょう。

## ドライスキンは 乾燥対策で予防を



タカちゃんママ

タカちゃん

タカちゃんパパ

監修

上野毛皮膚科クリニック 院長

石河 亜紀子

高田製薬株式会社

〒336-8666 埼玉県さいたま市南区沼影1丁目11-1

高田製薬は、患者さんや医療関係者の声に耳を傾け、医療ニーズに合った医薬品の開発と情報提供で、健康な社会づくりに貢献します。