

CHIGASAKI 市立病院だより

第48号

平成13年2月発行

発行/茅ヶ崎市立病院

茅ヶ崎市本村 5-15-1 TEL52-1111

身近な病気シリーズ 8

乾皮症（ドライスキン）

皮膚科 小野 秀貴

「乾皮症とは・・・」

冬になるとすねや腰回りの皮膚がかさかさしてくる人がいますが、この状態を乾皮症（ドライスキン）と呼びます。ある調査によりますと、60歳以上の人の95%が乾皮症（ドライスキン）で、さらにその半数に痒みを伴っていたという報告もあります。すなわち、高齢者の皮膚の乾燥化は、病的な状態ではなく、皮膚の生理的加齢年齢変化といえます。

「症状は・・・」

症状は、すねの全面、脇腹から腰にかけてから始まり肩、腕にも生じやすく、皮膚は乾燥し粉をふいたような外観やひび割れたような状態を呈します。触ると表面はざらざらし、軽くこするだけで皮膚が垢のようにぼろぼろとむけてきます。症状が顕在化するのには、大気が乾燥する晩秋に始まり冬期にピークに達し、多くは早春まで続きます。逆に、湿度が高く汗をかきやすい夏期では症状が軽くなります。

「原因は・・・」

皮膚が乾燥する理由は、加齢により皮膚の表層の角質層が肥厚し、皮膚表面に体内からの水分が到達しにくくなることと、皮脂腺の機能低下による皮膚表面の脂質の減少及び保湿因子の減少による保湿能力の低下により、角質表層の水分が保持できなくなるためと考

えられます。

また、乾燥した皮膚はしなやかさを失い、保護作用の低下により、服がすれるなどの軽い刺激により痒みを誘発し、掻破することで容易に湿疹反応を引き起こしてしまいます。

「対策は・・・」

乾燥した皮膚を、よりしっとりとうるおいのある皮膚にするには、不足している保湿因子を補い、さらに皮膚表面に固着している余分な角質を取り除くようなスキンケアが必要です。

第一に、保湿剤の外用により保湿因子をまめに補う、外用剤により保水能の持続時間は異なりますが、ある程度頻回に塗布する必要があります。

第二に、皮膚表面に付着している余分な角質を汚れとともにきれいにすることですが、皮膚への強い刺激を避けるため、入浴はぬるめの風呂にはいり、石鹼で優しく体を洗う、ただし、強くゴシゴシ洗うのは過度の脱脂や角質層のバリアーを傷つけるため避けなければいけません。

また、最近一般的になっている液体状のボディーシャンプーなどは、1回に使用される界面活性剤の量が多く、過度の皮脂の漏出や、すすぎが不十分になりやすいため、固形の石鹼を使用する方が良いでしょう。当然のことながら、入浴直後に保湿剤の塗布が重要です。ケアをやめれば皮膚はすぐに元の乾燥状態に戻ってしまうので、少なくとも好発時期（冬期間）の間は継続する必要があります。

また、軽い刺激でも痒みを誘発しますので、ウールやナイロン製などの刺激の強い肌着は避け、軟らかい木綿製の肌着を着用することも大事です。さらに密閉された家屋内での暖房は、湿度を急激に下げるので、加湿器の使用や空気の入替えなどを行うことも大事です。

乾皮症（ドライスキン）は、加齢現象のひとつであり、ある程度避けられないことではありますが、少しでも症状を緩和するためには、毎日のスキンケアと生活環境の整備が大事です。過度の暖房を避け、皮膚の清潔を心がけ、症状と自分にあった外用剤を選択し継続して面倒がらずに塗布するのが重要です。

