



皮膚トラブルについて



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9 4 番 4 Tel 0857-23-4841

冬のこの季節、お肌が乾燥したり、かゆかったりなど皮膚トラブルが起きていませんか？

秋から冬にかけて、空気が乾燥することが大きな原因となりますが、皮膚トラブルが起きないように、またひどくならないように、お家でも気を付ける事があります。今回は、皮膚トラブルについてお届けしますので、参考に見てください。

こんな症状がありませんか？

皮膚がひび割れている

白く粉をふいたようになっている



乾燥してカサカサしている

とにかく、かゆい！

症状の特徴

- ・秋から冬に出やすい。
- ・部位としては、最も多いのがひざ下（すね）。その他、太ももや腰回り、わき腹などによく現れる。

もしかして、皮脂が欠乏したために皮膚の水分が減少し、乾燥しているせいかもしれません！！

皮膚の構造

皮膚のうるおい(水分)を保つためには、皮脂・角質細胞間脂質・天然保湿因子が必要です。これらが少なくなっていると、皮膚が乾燥しやすくなり、トラブルが起きてきます。

皮 脂

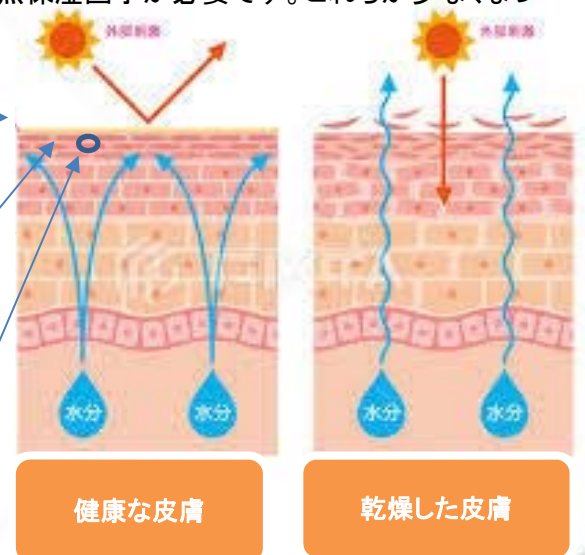
- ・皮脂腺から分泌されるあぶらのこと。皮膚の表面を覆い、水分の蒸発を防ぎます。

角質細胞間脂質

- ・角質細胞と角質細胞の間を埋めているあぶらのこと。水分をサンドイッチ状に挟み込み、逃がさないようにします。

天然保湿因子

- ・角質層にあるアミノ酸や塩類などのこと。水分をつかまえて離さない性質を持っています。



健康な皮膚

乾燥した皮膚

健康な皮膚は、皮膚の表面を皮脂で覆い、角質細胞間脂質がしっかりとつまって、天然保湿因子も十分にある状態です。乾燥している皮膚は、角質細胞間脂質が減少し、角質がはがれたすき間から水分が逃げやすい状態となっており、皮脂や天然保湿因子も減少しています。

日常生活で注意できるポイント

乾燥の要因

加齢

うるおいを保つための物質(前ページ参照)は加齢に伴って減少

季節

空気が乾燥しやすい秋から冬

生活習慣

体の洗いすぎや冷暖房のきかせ過ぎ

疾患・治療

皮膚疾患や糖尿病などの内臓疾患、血液透析や一部の抗ガン剤治療など

◆入浴時

- ・熱いお湯や長風呂は避けましょう。
- ・ナイロンタオルなどでごしごし洗うと皮脂をとりすぎてしまいます。綿などの刺激になりにくいタオルや手でやさしく洗いましょう。
- ・石けんやシャンプーの成分が残らないよう、よく洗い流しましょう。乾燥シーズンは、石けんの使用を控えてもいいかもしれません。

◆生活環境

- ・空気が乾燥すると皮膚も乾燥し、皮膚トラブルを悪化させます。加湿器などで適度な湿度を保ちましょう。
- ・冷暖房のきかせ過ぎにも注意しましょう。

◆衣服

- ・皮膚を刺激するとかゆみがひどくなります。特に、皮膚に直接ふれる衣類は、チクチクしない、刺激の少ない物にしましょう。

◆かかない！！

- ・かくと症状がひどくなり、赤みのある湿疹になったりします。できるだけかかないようにしましょう。また、爪は短く切っておきましょう。

◆保湿剤を使用する場合

- ・使用量の目安

軟膏やクリーム: 人差し指の先端から第1関節までの量 ローション: 1円玉くらいの量
⇒ 大人の手のひら約2枚分の面積に塗れます。少し多めとを感じるくらいに塗りましょう。

- ・塗り方

- ①手を清潔にし、保湿剤をとり、数か所に置きます。
- ②手のひらでやさしく、広い範囲に塗りましょう。すりこませようと強くこすらないようにします。

- ・塗るタイミング

朝と夜の2回は塗りましょう。1回は、入浴後に速やかに塗ることが効果的です。

かゆみがひどい、市販の保湿剤では症状が良くならない、湿疹になっている、など症状が改善しない場合は、**医療機関を受診しましょう！！**



栄養コーナー

皮膚の乾燥予防には、『バランスの良い食事』が一番にはなりませんが、いくつかポイントをご紹介します。



ビタミンA

天然保湿因子の生成を促し、皮膚や粘膜を正常に保つ。
緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵黄



亜鉛

お肌や髪の毛、爪などの健康に必要なミネラル。
かき、レバー、牛肉、たまご、チーズ



ビタミンB群

皮膚の新陳代謝を正常に保つ。
普通の食事では不足することはないと言われているが、ストレス・妊娠・授乳・加齢・激しい運動や過食などで大量消費をする。



バランスの良い食事を！！

これらの栄養を摂取しても、吸収の時や働くためには、その他の栄養も必要となります。

ビタミンC

コラーゲンを生成したり、酸化した細胞内のビタミンEを元に戻したりする。
果物や野菜の多く含まれるが、調理の工程で失われやすい。なるべく生で食べる、加熱は短くする、煮物は煮汁まで食べるなどの工夫が必要。



ビタミンE

皮膚の新陳代謝を活発にする。また、細胞を守る働きがあり、細胞全てにとって大切なビタミン。
アーモンドやくるみなどのナッツ類、いくらやいわしなどの魚介類、アボガドなど

