



皮脂欠乏症（乾皮症）について

すねや腰などが乾燥してカサカサしている、ひび割れている、とにかくかゆい!そんなことはありませんか?それは皮脂欠乏症(乾皮症)かもしれません。



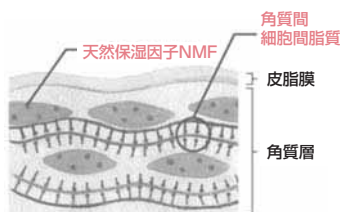
【皮脂欠乏症の特徴】

皮脂欠乏症は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して乾燥を生じる病気です。はじめは、皮膚が乾燥し、角質がはがれてかゆみも伴っています。ひどくなると、亀の甲らのように皮膚がひび割れ、少し赤くなっています。かゆみも強くなっています。さらにひどくなると、皮脂欠乏症が進んで皮脂欠乏性湿疹しづんになり、かゆみもひどく夜中に目が覚めることもあります。

症状が出やすい部位で最も多いのはひざの下(すね)です。その他、太ももや腰周り、わき腹などにもよく現れます。

高齢者に多いですが、20代でもみられることがあります。冬季に悪くなり、夏になると症状が軽快することが多いです。

【健康皮膚と乾燥皮膚の違い】



健康皮膚では皮膚の表面を皮脂膜が覆い、角質細胞の間には角質細胞間脂質がしっかりとつまっています。天然保湿因子も十分に存在しています。乾燥皮膚では角質細胞間脂質が減少し、角質がはがれてできたすき間から水分が逃げやすい状態になっています。皮脂や天然保湿因子も減少しています。

皮膚の乾燥を引き起こす要因として、加齢、季節、生活習慣、疾患などがあります。加齢に伴い、うるおいを保つために必要な物質(皮脂、天然保湿因子、角質細胞

間脂質)が減少します。特に女性の方が男性より、やや早い年代から皮膚の乾燥が始まる傾向があります。

季節では空気が乾燥しやすい秋から冬、生活習慣としては体の洗いすぎや冷暖房のきかせすぎなどが皮膚の乾燥の原因となります。疾患としてはアトピー性皮膚炎などの乾燥を伴う皮膚疾患、糖尿病などの内臓疾患、血液透析や一部の抗がん剤治療なども要因となります。

【皮脂欠乏症の治療】

毎日の保湿ケアが予防に重要な役割を果たしますが、湿疹化してしまった場合はステロイド外用剤などを使用して治療することが必要になります。

保湿剤は皮膚に潤いを与えたり、水分が逃げないようにする働きをします。軟膏、クリーム、ローションなど様々な種類があります。夏にはさっぱりと使用感が良いローション、冬は皮膚を保護する効果が高い軟膏やクリームを選ぶとよいでしょう。朝と夜2回はぬりましょう。夜は特にお風呂上りが効果的です。手のひらでやさしく丁寧に、すりこまないようにしてできるだけ広い範囲にぬります。

【日常生活で気をつけること】

①入浴時のポイント

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ゴシゴシ洗うと皮脂を取りすぎてしまいます。綿などの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。

②冷暖房のきかせすぎに注意

加湿器やぬれたタオルを部屋にかけておいたりして適度な湿度を保ちましょう。

③衣類について

肌着はチクチクしない刺激の少ないものを。ウール、化繊など毛羽だった繊維が素肌に触れると刺激でかゆくなります。サイズが小さい下着を無理に着ると、ずれて刺激になります。

④掻かないことが大切

掻くほど症状はひどくなり、湿疹になります。爪も短く切っておきましょう。

⑤刺激物は控えめに

アルコールや香辛料などの刺激物は体が温まり、かゆみがひどくなります。