



## 乾燥性湿疹について

乾燥性湿疹とは皮膚がかさかさ乾燥することで強いかゆみを感じ、つかいてしまうことで湿疹化してしまった皮膚の病気です。特に、高齢者の場合は、肌の水分量や皮脂が老化によって減少し、乾燥に弱くなるのが原因です。秋から冬の季節に多いのが特徴です。また、小児の場合は、皮脂腺がまだ発達していないので乾燥に弱くなっています。皮膚の一番外側には「角質層」という部分があり、健康な状態では水分を保ち、外からの刺激が入ってこないようにバリアする働きをしています。しかし、皮膚が乾燥すると、角質層にすき間ができて水分が蒸発しやすくなり、外からの刺激が入り込みやすくなってしまいます。さらに、かゆみを感じる神経線維の数が増え、長さも皮膚の外側に向けて伸び、刺激に敏感になるため、かゆみを感じやすくなるのです。乾燥性湿疹の治療薬は、「ステロイド外用薬」、「保湿薬」、「抗ヒスタミン薬」などが挙げられます。

- ステロイド外用薬**…皮膚の炎症をおさえます。ステロイドは炎症を鎮める、免疫を抑制するという効果が非常に高いので、皮膚系の疾患において一般的な薬となっています。ステロイドには「内服薬」「外用薬(軟膏等)」の2種類があります。
- 保湿薬**…皮膚の乾燥を防ぎます。主な保湿成分は、「尿素」や「ヘパリン類似物質」等です。尿素は、保湿効果は高く、掻き傷が多い場合は刺激があり、手掌足底に向いています。ヘパリン類似物質は、刺激が少なく、顔面にも使用可能です。
- 抗ヒスタミン薬**…皮膚でのヒスタミンのはたらきをブロックし、かゆみをおさえます。抗ヒスタミン薬は、体内でアレルギー症状を引き起こす、「ヒスタミン」という物質のはたらきをおさえ、症状を軽くする薬です。

### <スキンケアについて>

- 入浴について**…入浴時、石鹸は刺激の少ないものを選び、タオルやあかすりなどでゴシゴシ擦るのはやめて、手で泡立てて撫でるように洗って下さい。また、湯船にゆっくりつかりましょう。
- 保湿剤の塗り方**…入浴後5分以内に塗りましょう。風呂から上がった後5分もしないうちに皮膚の乾燥が始まります。身体を拭いてまだ少し湿り気のあるうちに全身に保湿剤をつけましょう。保湿剤は使ってみて肌に合う感じを選んでください。塗った後、ピリピリしないもの、しっとり感が長く続くものがいいでしょう。



睡眠不足、疲れやストレスは皮膚のバリア機能を低下させ、肌を乾燥させます。お風呂にゆっくり浸かって疲れをとり、睡眠を充分取ることを心掛けましょう。



## 食事で改善！乾燥肌対策！！

今や乾燥肌は国民病と言えるくらい、子供から大人まで1年を通じて悩む方が増えています。原因は、皮脂量や角質層の水分量の減少、肌のバリア機能の低下などです。さらに冬などは外気の湿度が下がったり、暖房の使用で乾燥を悪化させてしまい、皮膚への刺激も強くなります。今回は、健康な肌作りに必要な栄養素と食品をご紹介します。



### ◆乾燥肌を予防する栄養成分◆

|       |  |  |
|-------|--|--|
| セラミド  | 皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する細胞間脂質です。角質細胞の隙間を埋めていて、皮膚のバリア機能の役割もあります。不足すると、細胞内の隙間が埋まらず、皮膚膜が形成されにくくなり、水分も蒸発してしまいます。年齢と共に減少するので、積極的に摂取しましょう。 | <b>【多く含む食品】</b><br>こんにゃく 黒ごま<br>黒豆 ひじき ごぼう<br>大豆 ほうれん草 など          |
| ビタミンA | 皮膚や粘膜の潤いを維持し、新陳代謝を促す働きがあります。不足すると、細胞がダメージを受けやすくなり、皮膚がかさついてきます。脂溶性のビタミンなので、油と一緒に摂取することで吸収されやすくなります。                                   | 鶏・豚のレバー 乳製品<br>うなぎ 卵 緑黄色野菜<br>海苔 わかめ 緑茶 など                         |
| 脂肪    | 脂質は、水分や体温を保ち、細胞や血管をつくる働きもあります。ダイエットなどで過剰に脂分を制限してしまうと、皮膚がかさつく原因になります。コレステロールが気になる方は、飽和脂肪酸よりも不飽和脂肪酸を摂取すると良いでしょう。                       | <b>飽和脂肪酸</b> …肉類、卵、乳製品<br><b>不飽和脂肪酸</b> …植物油、青魚<br>ごま ナッツ類 凍み豆腐 など |
| その他   | たんぱく質 ビタミンC ビタミンE ビタミンB2 ビタミンB6 など   |  |

### 体を温める食品を摂りましょう！

体が冷えると皮脂の分泌が低下し、乾燥を促進させるため、血行を良くして肌の代謝を活性化させることが大事です。野菜類は加熱し、飲み物は温かいものを摂るようにしましょう。糖分やカフェインが入ったものの過剰摂取やファーストフード、インスタント食品などの添加物が多く入ったものは避けるようにしましょう。

**【体を温める食品】** 辛いもの(しょうが、にんにく、唐辛子)・根菜(人参、大根、ごぼう、れんこん)・にら・ねぎ かぼちゃ・ブロッコリー・白菜・えび・鮭・赤身の肉・りんご・ぶどう・紅茶・ウーロン茶 など



乾燥肌が続くと、皮膚の老化にもつながります。生活習慣を見直し、

バランスの良い食生活を基本に、必要な栄養を補いながら乾燥肌対策をしていきましょう!!