



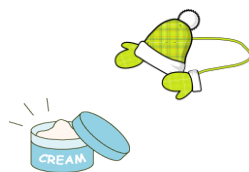
## 冬の乾燥肌



肌が乾燥すると、初期の段階では全体的にカサカサし、見た目には白い粉をふいたような状態になります。このような状態を「乾皮症」(いわゆる乾燥肌)と呼びます。乾皮症になると乾表面にある角質層が乾燥によってはがれ、バリア機能が低下することで、洗剤やアレルゲンが侵入してくる為、かゆみが生じやすくなります。すると、「かゆいから掻く→バリア機能が低下する→ちょっとした刺激にも敏感になり、さらに炎症が起こる→かゆみが強くなる」という悪循環を招き、次第に掻いたところが悪化してブツブツが出来てしまいます。こうした湿疹を生じた状態を「**皮脂欠乏性湿疹**」といいます。皮脂欠乏性湿疹は皮脂腺が発達していない小児や、逆に加齢に伴い、皮脂腺が退化していく中高齢の年代でよくみられます。湿疹は膝から足首にかけて、また腕にも多く現れますが、水仕事をする方は手にその症状が強く現れる場合があります。

### 手荒れ・乾燥の予防、改善法

- ①熱いお風呂に長時間つかるのはなるべく避け、入浴剤は保湿性が高く、肌に刺激がないものを選ぶ。
- ②外出時には手袋やマフラーなどで肌の露出を防ぎ、乾燥した空気と触れるのを避ける。
- ③濡れた体はしっかりとタオルで水分を拭き取り、保湿剤をつける。
- ④エアコンを使用する際は加湿器を設置する。
- ⑤水仕事の前後に保湿クリームを塗る。
- ⑥刺激の強いものや、アルコールは控える。
- ⑦衣類は肌を締めつきすぎないものを着用する。



冬の手荒れ、乾燥肌への対応としてまず、初期の「乾皮症」の段階でうるおいを補う為に保湿剤を使用します。「乾皮症」が悪化し「**皮脂欠乏性湿疹**」になった場合は、抗炎症作用のある外用剤を使用すると良いでしょう。それでも症状が改善されない場合には医療機関を受診し、専門医に相談しましょう。

### 主な保湿剤の種類と特徴

- ・ワセリン…皮膚の表面に油脂性の膜を作り、水分の蒸発を防ぐ働きがある。刺激は無く、保湿効果が高いが使用感がベタつく。
- ・セラミド…角質の水分保持に重要な役割を果たす。保湿効果があり、皮膚に柔軟性を与える。
- ・尿素剤…体内の水分を角質層に取り込み、角質の固い部分を取り去る働きがある。  
配合量が10%と20%の二種類あり、含有量が高いと保湿効果が上がるが、刺激を感じることもある。
- ・ヘパリン類似物質…角質の水分含有量を増加させ、皮膚の潤いを保つ他、血行を良くする働きがある。

### ビタミンと肌における主な働き

- ビタミンA…肌荒れ防止、皮膚の免疫機能の維持  
ビタミンB群…皮膚の新陳代謝促進、発育促進  
ビタミンC…コラーゲンの育成  
ビタミンE…皮膚の血液循環改善

あけましておめでとうございます。

今年もピュアタウン薬局はかかりつけ薬局として

みなさまの健康をサポートさせていただきます。

しょうが湯や甘酒、Ca ウェハース、健康ドレッシングなども取り揃えております。

気になることがありましたら、お気軽にご相談くださいませ。

2018年も皆さまにとって健やかで楽しい年となりますように☆

