連載 いのちのひろば（71）

毎月１回、中旬の水曜日に掲載

冬に痒くなる皮膚病・乾皮症

医療法人　相川三心会
クローバー皮膚科クリニック
理事長　相川　洋介

あいかわ・ようすけ　1986年順天堂大学医学部卒業。2007年相川医院に皮膚科開設。2012年クローバー皮膚科クリニックと改名。現在に至る。
資格：医学博士、日本皮膚科学会認定皮膚科専門医。

今月のひとこと
健康な皮膚を維持するスキンケアには、水分と油分（皮脂）の両方が必要です。自分の皮膚の状態にあった正しいスキンケアで乾燥の季節を乗り切りましょう。

私達の皮膚は外気に直接触れているため、気温や湿度の変化に敏感です。

冬になり気温が低くなると、空気が乾燥するとともに皮膚も乾燥します。

皆さんも皮膚の表面がカサカサしたり、白い粉がふいたような状態になった経験はあると思います。

【皮膚の構造と保湿のメカニズム】

皮膚の最も外側は表皮と呼ばれ、その表面はトリグリセリドや脂肪酸で構成された皮脂膜で覆われています。この膜は、細菌や有害物質の侵入から身を守る役割を担っています。さらに水分の蒸発を防ぐ作用も持っています。

皮脂膜の下には、天然保湿因子と呼ばれる保湿成分を持つ細胞が積み重なり層を作り、さらにそれら細胞同士を接着するセラミドを中心とした細胞間脂質が、水分を外に逃さないようにするバリアの役割をしています。

【皮膚の乾燥の原因】

冬の皮膚の乾燥は、皮脂の分泌量の低下と、天然保湿因子や細胞間脂質の産生量の低下でバリア機能障害が起こり、その結果、皮膚の水分蒸発量を増加させてしまう内的な要因と、湿度の低下、誤ったスキンケアや生活習慣などの外的要因によって生じます。そしてその結果、乾燥した皮膚では外的刺激を受けやすい状態となり痒みをとても感じやすくなってしまいます。

【痒みのメカニズム】

痒みとは、『ひっかきたくなるような不快な感覚』と定義されます。皮膚に付着した異物の場所や異常反応の起きた場所をヒトに知らせ、それを取り除こうとする防御反応と考えられています。鼻に異物が入った時のくしゃみと同様の反応です。

では、ヒトは痒みをどのように認識するのでしょうか？

1990年代後半に、皮膚の痒みを伝えるC線維と呼ばれる神経線維が存在することが発見されました。この神経線維の先端には、痒みを引き起こす物質を感知するセンサーが付いており、痒みの信号はこの神経線維を伝わって脳に伝達されることがわかってきました。健康な皮膚ではこの痒みを感じる神経線維の先端は、皮膚の一番外側の表皮とその下にある真皮の境界部分に存在しています。しかし皮膚が乾燥すると、表皮の細胞から分泌される物質により神経線維の先端は皮膚の中を上昇し表皮の中へ侵入し、刺激に対し敏感になった先端のセンサーはより外界に近づきます。この状態で外界から痒みの刺激が加わると、このセンサーが刺激を感知しそれを脳へと伝え痒みを認識するのです。

【掻破による皮膚の変化】

痒くなった時、皆さんはどうしますか？我慢できず掻いてしまうヒトは多いと思います。

掻くという行為が脳内の快感や欲求などに深く関与する部位を活性化しているという報告もあり、掻くとても気持ち良くなります。しかしその気持ち良さはいつまでも続きません。気持ち良さはまもなく痛みに変わり、その場所に新たな引っ掻き傷が加わり、皮膚の症状はどんどん悪化していき、長期化を招く原因になってしまいます。

皮膚の乾燥が進み、皮膚の表面がカサカサしたり白い粉をふいたり、柔軟性を失いゴワゴワになったり、浅いひび割れのようになった状態を乾皮症と呼びます。そして乾皮症ではさまざまな刺激が痒みを誘発し、掻くことでますます皮膚のバリアは破壊され、最終的に皮膚に炎症が生じます。この状態が皮脂欠乏性湿疹です。早期に適切な治療を施さないとこの湿疹は段階的に進行し、いつの間にか慢性化してしまいます。

乾皮症では伸びた痒みの神経とその神経の過敏状態を元に戻すためのスキンケアが、皮脂欠乏性湿疹では皮膚の炎症と痒みを抑えるための治療が必要となります。

【乾燥を悪化させないための生活での注意事項】

●入浴
入浴は、皮膚を清潔に保つ一方で皮膚にダメージを与え、乾燥を助長させる要因でもあります。熱すぎる湯船に長時間つかると皮脂や他の保湿成分が流れ出てしまいます。さらに血行も良くなり、痒みも増強します。ややぬるめの39℃前後がおすすめです。ナイロンタオルでゴシゴシこすったり、脱脂力の強い石鹸やボディーソープの使用も、保湿成分を洗い流してしまいます。低刺激の石鹸をよく泡立てやわらかいタオルや手でやさしく洗いましょう。

●暖房
エアコンなどの暖房による室温の上昇は、湿度を低下させ皮膚の乾燥を悪化させます。加湿器や濡れたタオルを干すなどして適度な湿度（40～60%）を保つことが必要です。こたつや電気毛布の長時間の使用も気を付けましょう。

●衣類
肌着など皮膚に直接触れるものは刺激の少ないやさしい素材（コットンやシルク）を選ぶことが大切です。

●スキンケア
乾燥した皮膚の痒み対策には、保湿剤を塗って皮膚の乾燥を防ぐことが大切です。保湿剤は皮膚の表面に人工の膜を作り皮膚から逃げる水分を防ぎます。同時に、皮膚のバリア機能を修復し、表皮の中にまで侵入した神経線維を元の位置に戻します。

保湿剤のうち、皮膚に水分を与える作用のあるモイスチャライザーは、持続的な保湿効果があることが特徴で、広く使用されているヘパリン類似物質には、軟膏、クリーム、ローション、フォームなど様々な剤形があり、皮膚の状態、部位で使い分けが可能です。尿素軟膏には、角質軟化作用もあり、手のひらや足の踵、肘や膝など角質が厚いところに使用されることが多いです。尿素の影響で、皮膚バリア機能が低下した皮膚では刺激を感じることがあります。

皮膚の水分の蒸発を防ぐ作用のあるエモリエント剤は、油脂性で皮膚表面に膜を作り、蓋の役割をして皮膚を保護します。代表は白色ワセリンですが、従来の白色ワセリンをさらに精製し不純物を除去した眼科用軟膏基剤のものは、非常に肌に優しく、眼の周りや口の周りにも使用可能です。入浴後は身体から水分が蒸発しやすいため、皮膚に十分な水分が入っている5分以内に使用すると効果があります。

●飲食
アルコールや香辛料は血管を拡張させ、発汗や皮膚のほてりをもたらし、痒みを増強させることがあります。飲みすぎ食べ過ぎに注意しましょう。

【湿疹化し、痒みが強いときの治療】

痒みのある状態では、抗ヒスタミン剤の内服が必要です。湿疹化し掻き壊した状態では、炎症を抑えるためにステロイド軟膏の併用が必要です。湿疹をコントロールしながら良い状態を保つために保湿剤で乾燥を予防することがとても大切です。

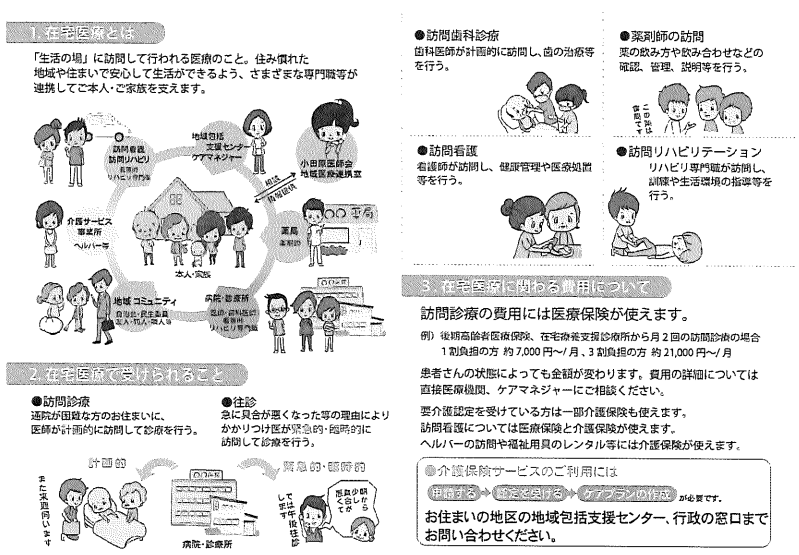
【終わりに】

今回は冬に痒くなる皮膚病としての乾皮症について書かせて頂きましたが、皮膚の乾燥は季節性だけではなく、加齢やアトピー性皮膚炎、糖尿病、慢性の腎臓病などでも生じます。症状も個人や疾患で様々です。自分の皮膚の状態にあったスキンケアを心掛け、間違った生活習慣は改善し、継続することが大切です。トラブルが生じた際には、すぐに主治医に相談してください。

次回は3月中旬「小田原市休日夜間急患診療所について」を掲載予定です。

小田原医師会より住民の方々へ

在宅医療をご存知ですか
～いつまでも住み慣れた地域で暮らすために～



小田原医師会地域医療連携室では、住民のみなさまに在宅医療について分かりやすく説明することを目的としたリーフレットを作成しました。ＨＰよりダウンロードできます。（画像は在宅医療リーフレットの中面）

〈上記の問合せ先〉
小田原医師会地域医療連携室　☎0465-47-0833
月曜～土曜（日曜、祝・休日、12/29～1/3休み）
午前９時～正午／午後１時～午後５時

医療機関検索は
小田原医師会のサイトから利用できます
https://www.odawara.kanagawa.med.or.jp/

地域医療連携室の活動

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の病院・診療所について、つぎのようなお問い合わせにお答えしています。このような時には小田原医師会地域医療連携室までお電話ください。

医療・介護・福祉関係で働く皆様へ

小田原医師会地域医療連携室では、医療・介護・福祉関係で働く皆様からの医療についてのお困りごと、お悩みなどのご相談を受け付けております。

小田原市・箱根町・真鶴町・湯河原町の方対象

小田原医師会地域医療連携室では
医師による電話相談を行っています。無料です。
事前にお電話ください　☎0465-47-0833

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1 13:30～14:30 内科	2 13:00～14:00 小児科	3 13:30～14:30 内科 神経内科
4	5 13:00～14:00 内科 循環器科	6 13:00～14:00 整形外科	7	8	9	10
11	12	13	14 13:00～14:00 内科	15	16 13:15～14:15 皮膚科	17 14:30～15:30 産婦人科
18	19 13:30～14:30 腎不全 循環器科	20 13:00～14:00 内科	21 14:30～15:30 小児科	22 13:30～14:30 耳鼻科	23	24
25	26	27 13:30～14:30 内科	28	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1 13:00～14:00 小児科	2
3	4 13:00～14:00 内科 循環器科	5 13:00～14:00 整形外科	6	7 13:30～14:30 内科	8	9 13:30～14:30 内科 神経内科
10	11	12	13 13:00～14:00 内科	14	15 13:15～14:15 内科	16
17	18 13:30～14:30 腎不全 循環器科	19 13:30～14:30 内科	20	21	22 13:15～14:15 皮膚科	23 14:30～15:30 産婦人科
24	25	26 13:30～14:30 内科	27	28 13:30～14:30 耳鼻科	29	30
31						