

冬のドライスキン（乾燥肌）対策について

皮膚は体温調節や感覚器としての役割など、様々な機能を持っていますが、特に重要な機能として「**皮膚バリア機能**」があります。角質の内側の水分の蒸発を防ぎ、外界からの異物（アレルギー・細菌など）の侵入を防御する役割を担っています。

ドライスキンでは、このバリア機能が低下するため、皮膚を正常な状態に近づけることが必要で、そのために保湿剤で潤いを補う必要があります。

新型コロナウイルスなどの感染症対策として、手洗いやアルコール消毒に伴う手荒れやかかざれに悩んでいる方もいると思います。手洗いが不十分になると、ウイルスが残りやすくなったり、そこから細菌やウイルスが侵入し肌トラブルにつながるので、手洗いをしたあとは保湿を心がけるようにしましょう。

原因

空気の乾燥や寒冷、衣類による摩擦などの刺激、紫外線によるダメージ、アルコール消毒や洗いすぎ、暖房器具の使用、間違った入浴方法（熱いお湯での入浴やナイロンタオルでのゴシゴシ洗い）、不規則な生活や心身のストレスなど様々な要因が絡み合って起こります。

どんな症状？

肌の突っ張り感やかさつき、白く粉がふいたようになります。

乾燥がひどくなると・・・

手指はカサカサ、踵はカチカチとなり、痛みを伴うひび割れやかかざれが生じます。さらに悪化すると、強い赤みやかゆみ、水ぶくれ状の湿疹を伴います。



特に乾燥しやすい部分は、もともと皮脂の分泌が少ない部位です。

顔のなかでは、目や口の周り、頬、首、唇などです。体の中では、脛（すね）、膝、手、肘、踵（かかと）などです。

加齢に伴って、皮脂の分泌が減り、水分を保つ力も低下します。

お年寄りの肌は乾燥しやすく、バリア機能が失われた状態になります。

対処・予防法：日頃からの、適切なスキンケアが大切。

「洗淨、保湿、保護」を基本として、皮膚の正常な機能、湿度を良好に保ちましょう。

- ① **洗淨**：手洗い、入浴では、肌に近い弱酸性の刺激の低い洗淨剤を使用し、よく泡立てて、皮膚への摩擦を少なくしてやさしく洗い、しっかり洗い流しましょう。
お湯は38℃～40℃のぬるま湯に数分程度浸かり、長湯を避けましょう。
- ② **保湿**：洗淨すると、皮膚のバリア機能や水分を保湿する機能を持つ皮脂も除去されてしまいます。
洗淨後はこすらず、やさしく、押さえるようにしてしっかり水分を拭き取り早めに保湿します。
保湿剤としては、ワセリン、ヘパリン類似物質、尿素クリームやローションなどこまめに塗るようにしましょう。
- ③ **保護**：室内でも暖房器具によって湿度が低下するので、加湿器などを活用しましょう。
外出時は季節に限らず日焼け止めを使用して、紫外線のダメージから皮膚を守ることが大切です。
衣類はできるだけ刺激、摩擦の少ない木綿や絹などを着用しましょう。



冬の肌トラブル（乾燥肌）対策について

冬は気温と湿度が低くなり空気が乾燥し、ドライスキン（乾燥肌）トラブルを引き起こしやすくなります。ドライスキンとは、皮膚の表面にある角質と呼ばれる部分の水分量や皮脂が低下して、潤いがなくなり肌が乾燥した状態をいいます。

原因

加齢、空気の乾燥や寒冷、衣類による摩擦などの刺激、紫外線によるダメージ、アルコール消毒や洗いすぎ、間違った入浴方法（熱いお湯での入浴やナイロントオルでのゴシゴシ洗い）、暖房器



具の使用、不規則な生活や心身のストレスなど様々な要因が絡み合って起こります。

どんな症状？

皮膚本来のバリア機能が低下して、肌の突っ張り感やかさつき、白く粉がふいたようになります。

又、刺激物（ダニ、垢、細菌など）が入り込みやすくなり、かゆみなどの症状がみられます。

特に乾燥しやすい部分は、もともと皮脂の分泌が少ない部位です。顔のなかでは、目や口の周り、頬、首、唇などです。体の中では、脛や膝、手、肘、踵などです。加齢に伴って、皮脂分泌量と水分保持機能は低下するので、お年寄りの肌は乾燥しやすく、肌トラブルを生じやすいので注意が必要です。

乾燥がひどくなると「乾皮症」となり手指はカサカサ、踵はカチカチとなり、痛みを伴うひび割れやあかぎれが生じます。さらに悪化すると、強い赤みやかゆみ、水ぶくれ状の湿疹を伴う「皮脂欠乏性湿疹」になります。

また、指先や耳などが循環障害で赤く腫れ、かゆみを伴う「しもやけ」が起こる場合もあります。

対処・予防法：日頃からの、適切なスキンケアが大切です。

スキンケアとは皮膚を清潔にし、洗淨、保湿、保護を基本として、皮膚の正常な機能、湿度を良好に保つ事を、目的とするケアのことです。また損傷した皮膚に治癒を促進する役割もあります。

(1) 洗淨：汗や皮脂など皮膚に付着した汚れを取り除きます。

手洗い、入浴では肌に近い弱酸性の刺激の低い洗淨剤を使用し、洗剤を泡立てて、皮膚への摩擦を少なくしてやさしく洗い、よく洗い流しましょう。

熱いお湯や長湯も水分を奪う原因になるのでさげましょう。

(2) 保湿：洗淨すると、皮膚のバリア機能や水分を保湿する機能を持つ皮脂も除去されてしまうため、保湿が大切です。

洗淨後はこすらず、やさしく、押さえるようにしてしっかり拭き取り早めに保湿します。

保湿剤としては保湿クリーム、ワセリン、ヘパリン類似物質などこまめに使いましょう。

(3) 保護：室内の乾燥を防ぐため、加湿器などを活用しましょう。

外出時は季節に限らず日焼け止めを使用して、紫外線のダメージから皮膚を守ることが大切です。

衣類はできるだけ刺激、摩擦の少ない衣類を着用しましょう。