

# 保湿のススメ

皮膚科

ド

ドライスキンとは、角層の水分量が減り配列が乱れた状態で、皮膚のバリア機能が低下しています。アトピー性皮膚炎のような遺伝的にドライスキンになりやすい体質もありますが、乾燥した空気、紫外線、頻繁な水との接触（水仕事、プール、汗など）、不適切なスキンケア（洗い方、洗浄料、お湯の温度など）、精神的・肉体的ストレスといった環境因子によってもドライスキンに傾きます。若い頃は皮膚が丈夫だった人でも、加齢により皮膚の老化も進みだんだんとドライスキンに傾いていきます。

ドライスキンにより皮膚のバリア機能が低下すると、普段は問題ないものでも刺激となり皮膚のトラブルを生じます。それを察知し「かゆみを感じる神経」が皮膚の表面近くまで伸びて、少しの刺激でもかゆくなる「かゆみ過敏」の状態となります。皮膚炎になると皮膚のバリア機能はさらに低下し、皮膚の水分蒸発が増えドライスキンに傾くといった悪循環に陥ります。ステロイド外用剤を使用して皮膚炎が治っても、ドライスキンが健康な皮膚に戻るまでには1カ月程かかります。ステロイド外用剤を止めても皮膚炎を繰り返さないようにするためには、保湿が大切です。

空気が乾燥する冬はすねや背中など体を曲げたときに伸びる側、汗の多い夏は肘の内側や膝の裏側などもドライスキンになりやすい傾向があります。保湿は入浴後早めに行うのが効果的です。保湿剤には、入浴剤、乳液、クリーム、軟膏など様々なタイプがあります。

1年を通して季節と好みに合った保湿剤を使用してください。保湿剤を選ぶポイントは、効果・使用感・値段です。保湿効果が良くても、値段が高くて十分に使えなければ効果が悪くなります。なるべく安くてたっぷり使えるものを見つけましょう。できればいつでも買える保湿剤がいいでしょう。

残念ながら、ドライスキンが完治する薬は現在のところありません。ドライスキンは、上手に付き合う必要がある肌の体質です。例えば、高血圧や糖尿病の人は病気がうまくコントロールされているときでも食事の塩分やカロリーなどに気をつけます。それと同じように、皮膚が弱い人は皮膚のトラブルがなくても、毎日のスキンケアを継続することが重要です。皮膚炎が良くなると保湿を面倒に思うかもしれませんが、毎食後の歯磨きのように、保湿を習慣にしてください。正しいスキンケアで健康な皮膚の人と変わりなく日常を過ごせることを目標にしましょう。

むとう みか

2010.10

● 武藤 美香

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医



皮膚科・小児科  
**多摩ガーデンクリニック**  
東京都多摩市落合1-35 ライオンズ多摩センター3F

予約・お問い合わせ  
**042-357-3671**

※皮膚科と小児科では診療時間及び受付時間が異なります。詳しくは受付・電話にてご確認ください。