

## 体がかゆくないですか？

今回は「<sup>ひふ</sup>皮膚<sup>ようしょう</sup>そう痒症」のお話です。

皮膚にブツブツや赤みなどがなく、見た目は何でもないのでかゆみを感じる病気が皮膚そう痒症です。

原因は大きく分けると3つあります。①皮膚の乾燥 ②内服薬の影響 ③内臓の病気  
この中で最も多いのが皮膚の乾燥（乾燥肌）です。

### ●乾燥肌の主な原因

#### 加 齢

加齢により、皮膚のうるおいを保つ皮脂などの物質が減少することで、皮膚の乾燥が起こります。

乾燥が進むと表面の角質にひび割れが起こり、皮膚のバリア機能（防衛機能）が下がり、かゆみを感じやすくなります。

皮膚の皮脂量は50歳頃から加齢とともに減少していきます。

#### 生活環境

寒くなり空気が乾燥する秋から冬にかけては、汗や皮脂の量が減るため皮膚が乾燥します。また、暖房によりさらに湿度が下がることも乾燥肌の原因になります。

また不適切な入浴方法も乾燥肌を作ります。

### ●かゆくならないための対策

- ・部屋の温度を上げ過ぎないようにしましょう。
- ・洗濯物を干したり、加湿器を利用したりして部屋の乾燥を防ぎましょう。
- ・入浴は、ぬるめのお湯で短時間にしましょう。
- ・洗うときには素手や柔らかい綿のタオルで優しく洗いましょう。

皮膚をゴシゴシこすらないことも大切です。かゆいところをこすると、そのときは気持ちいいのですが、必要な皮脂を取り去ってしまい、角質を傷めてしまうため、あとでかゆみが強くなります。

- ・保湿剤を含んだ塗り薬も効果があります。気になる方は医療機関で相談しましょう。

（文責：福島町国民健康保険診療所やまゆりクリニック 光銭 健三）



お問い合わせ先

福島町健康づくり推進協議会（福祉課内） ☎47-4682