



こんぱす保健だより

vol.3 R3.11.1

乾皮症とスキンケア

だんだん寒くなってきました。暖房は使い始めましたか？
今月は乾皮症とスキンケアについてご案内します。

乾皮症（ドライスキン）とは・・・

皮膚の表面を覆う皮脂が減少することで皮膚が乾燥する病気のことです。
この病気は空気が乾燥しやすい秋から冬にかけて発症・悪化することが多いです。
下着を脱いだ時に白い粉が舞う光景はありませんか？

ゴシゴシ洗わないで・・・

皮膚の表面がカサカサになり、かゆみも伴うため、入浴時に
ナイロンタオルでゴシゴシしたくなりますが、それは逆効果です。
乾燥した皮膚は角質細胞がはがれて隙間ができ、
水分が逃げやすくなっています。
皮脂が表面を覆い、保護しているのですが、
こすると皮脂膜がはがれ、よけいに水分が蒸発してしまいます。
肌に優しい弱酸性の泡を使い、泡でなでるように洗います。
お風呂から出たら、水分が蒸発しないようにすぐにクリームで保湿しましょう。



保湿には何を使う？・・・

医師が処方する薬もありますが、まずは市販のクリームやワセリンを使ってみましょう。
水分が逃げないうちに油脂で閉じ込めるのがコツです。
かゆみ止めが入っているものもあります。
一度に厚く塗るより、こまめに塗るのが大事です。
肌着は化繊より綿の方がいいといわれています。
身体の水分が不足すると肌も乾燥しますので、水分をとりましょう。
暖房で部屋が乾燥しますので、加湿しましょう。
掻くとバリアが壊れてしまいますので、掻かないようにして、爪は短めに
しておきましょう。

