

# 健康 ぷらざ

## 乾燥肌とその対策

— 年齢や季節も影響します —

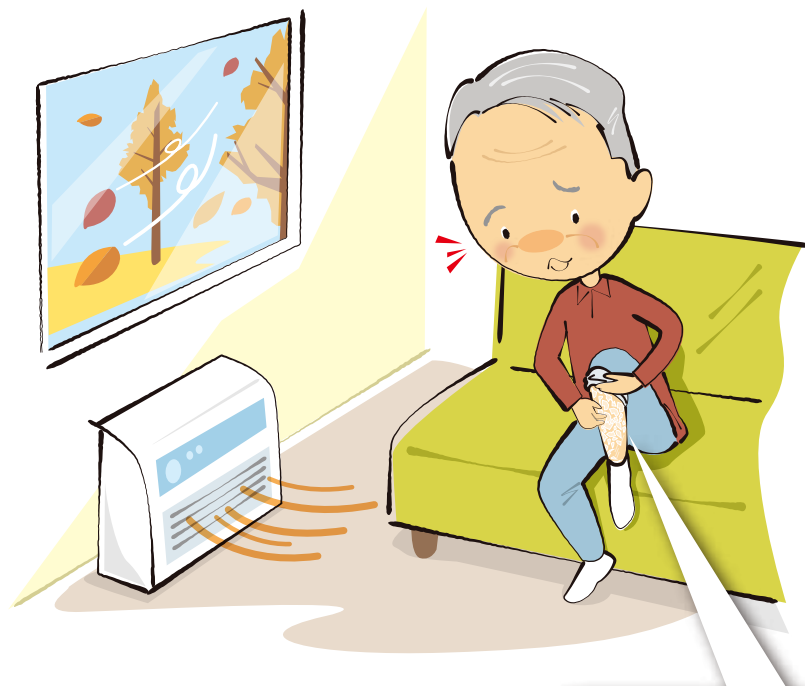
指導：東京女子医科大学皮膚科学教室 教授 川島 眞

企画：  
日本医師会

No. 469

### 秋から増える乾燥肌

秋が深まってくると、湿度が低下し空気も乾燥してきます。気温も下がり寒さも厳しくなるため、室内の暖房を使用することが増え、外気のみならず室内も乾燥してきます。この季節は、腰や膝から下の肌がカサカサして潤いがなくなってくるのを感じる方も多と思います。



### 年齢とともに 乾燥肌になりやすい？

皮膚の表面にある角質層の水分が減少すると肌が乾燥します。角質層の水分は、汗の水分が蓄えられたものですが、寒くなると汗をかかなくなるので水分の供給が減少します。

また、角質層の表面には毛穴から出てくる油分(皮脂)と水分が混ざってできる皮脂膜があり、水分の蒸発を防いでいます。角質層の細胞にはアミノ酸などの天然保湿因子があり、細胞間にあるセラミドなどの脂質も水分を蓄える役割をしています。水分保持に役立つアミノ酸やセラミドは、年齢を重ねると徐々に減少してきます。



高齢者の乾燥肌  
(老人性乾皮症)

そのため秋から冬の季節に、特に年齢を重ねた多くの方が肌の乾燥を自覚しやすくなります。

### 乾燥を防ぐ保湿対策

肌が乾燥するとかゆくなり、引っかけると湿疹になることがありますので、早めの保湿ケアが必要です。できれば朝晩とも保湿クリームを、乾燥しているところだけでなく広めにぬりましょう。

生活上の注意点として、温度の高い湯船に長くつかり過ぎないようにし、石けんでゴシゴシ洗い過ぎるのも肌を傷つけるので避けましょう。室内を暖房し過ぎないように気を付け、加湿器なども一緒に使いましょう。

医療機関で処方できる保湿剤もありますので、気になる肌の乾燥やかゆみがある時は、かかりつけの皮膚科で相談してください。

