

自分や子ども、家族の体を守るために

ドクター相談室

Q

冬になると、ひざやかかどが乾燥して困ります。家でできる乾燥対策を教えてください。（30代・女性）

A

皮膚の乾燥を防ぐには入浴後5分以内の保湿や部屋の加湿など、普段の心掛けが大切です。

女性であれば30代、男性であれば40代のころから皮膚の乾燥が生じ始めます。しかも空気が乾燥し、寒暖の差が激しい冬は年齢を問わず多くの人が皮膚の乾燥に悩まがちです。

一般的に「サメ肌」といわれる、皮膚がカサカサになつてはがれ落ちる症状は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して起る「皮脂欠乏症」という病気です。乾燥と同時にかゆみを伴つのが特徴で、進行するとかゆみがさらにひどくなり、湿疹（しっしん）なども出てきます。

教えてくれたのは



あいこう皮膚科クリニック
院長
愛甲 隆昭さん

家でできる乾燥対策としては、入浴の際、ナイロンタオルなどで体をゴシゴシ洗わないこと。熱いお風呂に長く入りすぎるのもよくありません。そして入浴後すぐに、皮膚に潤いを与える保湿クリームやローションを塗りましょう。入浴後5分以内が効果的です。

部屋の湿度にも注意を。暖房の温度を上げすぎず、加湿器などを使って湿度を適度に保つように心掛けましょう。加湿器がない場合は観葉植物を置くのも手ですよ。また、かゆいところについてひっかき、症状がひどくなるので、爪は短く切りましょう。

こうした普段の心掛けで皮膚の乾燥はかなり予防できます。ただ、市販の保湿クリームが肌に合わない場合やかゆみがひどい場合は早めに皮膚科を受診しましょう。肌の症状に合った塗り薬を処方することで悪化を防げますよ。