

安心の設計

お便りは、
メールansin@yomiuri.co.jp
ファクス03・3217・99

乾燥肌 神経刺激してかゆく

冬が近づくと肌のかゆみに悩む高齢者が増える。皮膚が乾燥して神経線維に刺激が伝わり、かゆみとして感じやすくなるのが原因だ。専門家に対策を教わった。

ある神経線維に外部の刺激が伝わるのを防いでいる。皮膚の水分量が40%以下になるとかゆみが出やすくなるとされるが、主婦の背中や腕の水分量を調べると20%台。皮膚が乾燥して、神経線維に刺激が伝わりやすくなっていたのだ。



東京都の主婦70が、背中や腰回りなどに激しいかゆみを感じるようになったのは10月上旬だ。血がにじむほどかきむしったが治まらず、さとう皮膚科(東京都杉並区)に駆け込んだ。
院長の佐藤俊次さん(65)によると、健康な皮膚は水分を多く含んでおり、表皮の下に

◆肌のかゆみを防ぐ方法

- 体を洗う時はせっけんの泡でなでる程度に
- 浴槽の湯はぬるめ
- 風呂から出たら保湿剤を塗る
- 日光をよく浴びる
- 綿など天然繊維の服を着る



(高森さんの話に基づいて作成)

入浴 湯はぬるめ ■ 出たら即保湿

佐藤さんは、かゆみを抑える効果があるステロイド入りの塗り薬を処方したほか、「風呂から上がった後はクリームなどの保湿剤を塗るように」と伝えた。保湿剤には表皮に人工的に薄い膜を作り、乾燥を防ぐ働きがある。塗り薬や保湿剤を使うようになった主婦は「かなりの薬になった」と声を弾ませる。

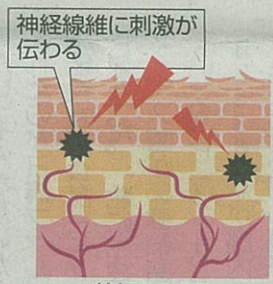
■加齢で減る「セラミド」

高齢者は、なぜ肌がかゆくなりやすいのだろうか。かゆみに詳しい順天堂大学環境医学研究所長の皮膚科医、高森建一さん(79)によると、子どもの皮膚は、水分を保有しておく「セラミド」という脂質が豊富なため、水分を含んでしっとりとしている

◆肌がかゆくなる原因



健康な肌



乾燥した肌

る。だが、セラミドは加齢で減ることから、高齢になると皮膚が水分を保有できなくなると乾燥し、表皮に隙間ができて、服との摩擦など外部の刺激が伝わりやすくなる。

■症状出る前に対策を

高森さんが勧めるのは、肌を守るように生活スタイルを変えることだ。入浴時に体を洗う際、タオルを使う必要はない。「タオルでこすると皮膚が傷つき、かゆみにつながります」。せっけんの泡で体をなでるだけで汚れは落ちるという。熱い湯に長時間つかると皮膚の脂分が失われ、乾燥しやすくなるため、湯はぬるめにする。

特に冬は湿度が低くて皮膚が乾燥しやすく、かゆみが生じやすい。かきむしると表皮が荒れてさらに乾燥しやすくなるので、気をつけよう。

風呂から出たら、10分以内に全身に保湿剤を優しく塗る。かゆみが出始めてから塗るのではなく、気温が低くなっ

てきたら、かゆみが出る前から塗った方が効果がある。市販の抗ヒスタミン薬を使う人もいるが、高森さんは「じんましんや虫刺されなどによるかゆみには効いても、乾燥が原因のかゆみを抑えることはできません」と話す。
紫外線に当たると、表皮に入り込んだ神経線維が縮み、元に戻る。温暖な時にできるだけ日光を浴びる習慣をつけるとかゆみが出にくくなる。服や下着にも気をつける。神経線維を強く刺激するポリエステルなど化学繊維は避け、綿などの天然繊維を選びたい。
高森さんは「まずは生活スタイルを見直し、それでも改善しない場合は皮膚科を受診してください」とアドバイスしている。(石塚人生)
*次回は「オンラインイベント」に参加する。25日掲載予定です。