

平成25年12月10日号 (第132回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、
患者の皆様とともに生命と健康を考える医療を実践します。

師走に入り、寒さが一段と厳しくなってきましたが、クリスマスのイルミネーションが目を楽しませてくれる季節でもあります。



今回の阿伎留通信は「乾皮症 (かんぴしょう)」について、
皮膚科 加藤医師よりお話をさせていただきます。

「乾皮症」とは？

乾皮症とは皮膚が乾燥した状態のことです。秋から冬にかけて、
気温が下がると湿度が低下し、急速に皮膚の乾燥がすすみます。
皮膚は乾燥すると皮がむけ、さざ波のようなひび割れを生じ、進行
すると赤くじゅくじゅくした「湿疹」の状態になります。乾皮症から
生じる湿疹を「皮脂欠乏性湿疹 (ひしけつぼうせいしっしん)」と
呼びます (図1)。



図1 皮脂欠乏性湿疹

「皮脂欠乏性湿疹」はどのような症状？

皮脂が少ない下腿の前側に最も多く、2番目に背部に多く見られます。湿度が下が
る10月頃になると、下腿の前側や背中が粉を吹いたようになり、
衣服で擦れるとかゆくなります。放置すると皮膚がひび割れ、
赤いプツプツとした発疹が出現し、ひどいときは全身に拡大
することがあります。



入浴時や就寝時に体が温まると、かゆみが強くなります。
こたつや電気毛布などを使用すると、皮膚の乾燥をすすめるため、皮脂欠乏性湿疹を
生じやすくなります。

治療法は？

乾皮症は入浴方法を変え、保湿剤を外用するとほとんどの方が改善します。ぬるめの浴槽にゆっくりつかり、皮膚に水分を含ませるようにします。体を洗うときに、タオルやスポンジでゴシゴシ擦ると、角質がはがれて乾燥しやすくなります。またタオルで長年擦り続けると、皮膚に色素沈着を生じることがあるため、固い素材で擦ることは避けてください（図2）。

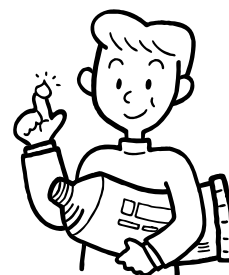


図2 タオルによる色素沈着

素手で石けんを泡立てて、軽く撫でるように洗ってください。入浴後は5分以内に保湿剤を外用します。十分に入浴しても、保湿剤を外用しないと、せっかく角質に含まれた水分が蒸発してしまいます。入浴後すぐに保湿剤を外用すると、角質の水分が閉じ込められ、皮膚の乾燥を予防することができます。



保湿剤は多くの種類が販売されており、代表的なものにワセリン、尿素軟膏、ビタミンE含有軟膏、へパリン類似物質含有軟膏などがあります。ひび割れがひどい場合は尿素軟膏を外用するとしみるがありますが、ほとんどの保湿剤は乾皮症の予防に効果があります。秋～冬にかけては、ぜひ入浴後に保湿剤の外用を習慣にしてください。



乾皮症から皮脂欠乏性湿疹へ進行すると、保湿剤の外用のみでは治りにくくなります。保湿剤を十分外用した上に、ステロイド外用剤を薄く使用すると、速やかに治ります。保湿剤を外用してもかゆみがおさまらない方は、一度皮膚科にご相談ください。



阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)