

☆ドライスキン(乾燥肌)について☆

ドライスキン(乾燥肌)は冬場によくみられ、自然に治ってしまうことが多いですが、放置していると炎症や痒みを引き起こし、症状が悪化して湿疹を生じることもあります。このような場合には早期から適切なスキンケアをすることが望まれます。

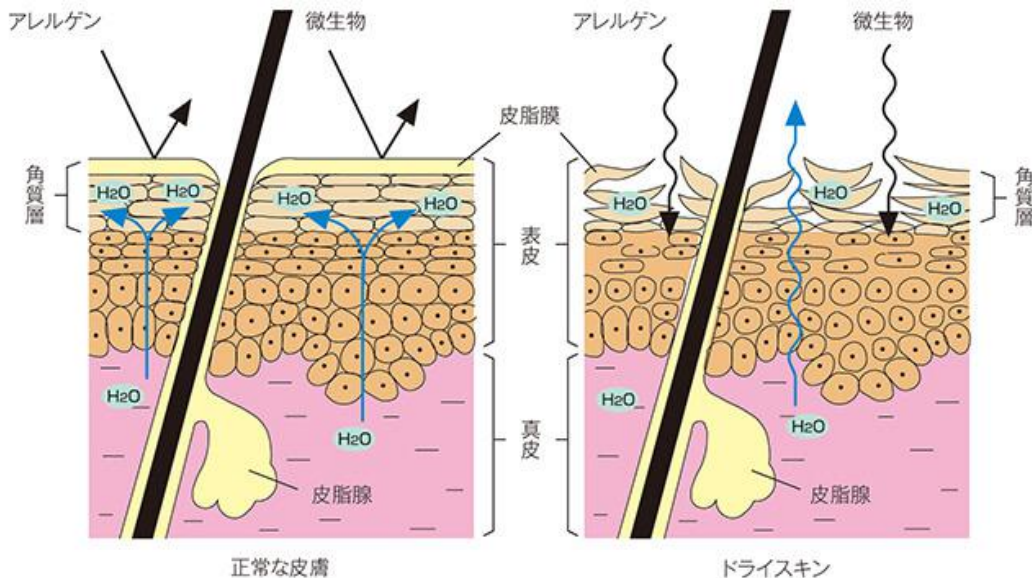
①ドライスキンの原因

生理的原因:	新生児・小児・中年女性・老人
皮膚炎に持続するもの:	アトピー性皮膚炎・尋常性魚鱗癬(ぎょりんせん)の初期症状
角質の科学的刺激によるもの:	洗剤の接触・脂溶性溶媒(ようばい)の接触
全身的な疾患によるもの:	腎不全・粘液水腫(すいしゅ)・栄養障害、ビタミンA欠乏症

皮膚の老化、栄養不足、むくみ(浮腫)などのために皮脂腺の数の減少、さらに、細胞内に存在する天然保湿因子の減少などにより、水分保持能力が失われます。また、乾燥は皮膚側の原因だけでなく、環境やライフスタイルによっても大きく影響されます。

②ドライスキンを治療する意義

ドライスキンはありふれた症状ですが、保湿因子が減少し、乾燥すると浅い亀裂(ひび割れ)を起こし、皮膚の重要な働きであるバリア機能が低下しています。そのため、外部からの異物の侵入が容易となり、炎症が生じやすい状態にあります。このような皮膚では痒みを感じる神経が過敏になるため、痒みを感じやすく掻きむしって、炎症を生じ、さらに痒みが増悪するという悪循環が生じます。これを予防するためには、ドライスキンの段階で早期に治療することが求められます。



③ドライスキンの治療

ドライスキンの治療方法としては、乾燥症状のみの場合は保湿剤だけで治療可能な場合もありますが、炎症が生じている場合にはステロイド外用薬などが使われます。一般的に使われる保湿剤には、ワセリン、尿素製剤、ヘパリン類似物質製剤などがあります。またこれらの保湿剤には剤形としてクリームや軟膏、ローションがあるため、好みや使用感などを考慮した使い分けをします。

☆日常生活上の注意点☆

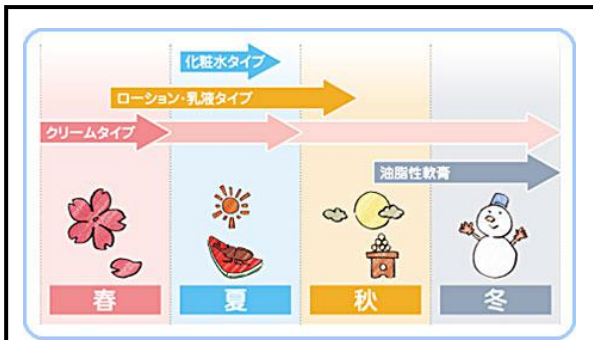
1) 清潔行為

1. 皮脂の喪失、かゆみの誘発を避けるため、熱い湯での入浴、長湯は避けましょう。また、洗浄力の強い洗浄剤の使用や、過度のあかすりも皮膚が乾燥します。
2. 入浴剤は岩塩タイプのもの、硫黄の温泉成分入りのは避け、保湿成分の含まれるものを使用します。
3. 石鹼は低刺激（弱酸性洗浄剤）のものを使用し、こすらず、よく泡立ててなでるように洗います。冬場や乾燥がひどい部位などは、石鹼使用の頻度を減らしましょう。
4. ドライスキン時は、皮膚のバリア機能が低下した状態にあるため、清潔にするように努めましょう。

2) 保湿クリームの使用

濡れたままの皮膚は水分の蒸発量が増すため、すばやくふき取り、入浴後には必ずクリーム剤やローションを塗ります（油性基剤外用製剤、尿素含有軟膏など）。

（保湿剤の季節別選択）



保湿剤には様々な種類があります。夏はさっぱりとした使用感の良いもの、冬は皮膚を覆う効果に優れたものが良いでしょう。また、お子様が嫌がらないものを選ぶことも重要です。

（使用量の目安）



軟膏やクリームは人差し指の先から第一関節まで。ローションでは一円玉大の量が約0.5gです。

およそ手の面積2枚分に塗れます。

ティッシュが皮膚に付く、または皮膚がテカる程度も使用量の目安になります。



3) 掻破（そうは）の予防

1. 直接皮膚に接触する下着、衣類、装飾品に注意し、誘発を防止するようにします。
2. かゆみが強い場合は薬剤の内服または軟膏を使用しますが、その用法については医師の指示に従い、判断で増減しないようにしましょう。

薬物療法が進化し続ける今、「**かかりつけ薬剤師制度**」を上手に使い、信頼できる薬剤師を1名指名して、皆さまの健康管理・維持のお手伝いをさせて下さい。

アイワ薬局グループ【千葉エリア】

アイワ薬局 酒々井店	千葉県印旛郡酒々井町中央2-19-17	☎ 043-496-6868	Fax 043-308-4700
アイワ薬局 四街道店	千葉県四街道市大日318-2	☎ 043-304-7855	Fax 043-304-7858
アイワ薬局 和良比店	千葉県四街道市和良比183-12	☎ 043-433-6355	Fax 043-433-6356
アイワ薬局 成田店	千葉県成田市押畑803	☎ 0476-20-1717	Fax 0476-20-1716
アイワ薬局 公津の杜店	千葉県成田市公津の杜3-3-1三恵ビル101号室	☎ 0476-20-5757	Fax 0476-20-5858
アイワ薬局 団護台店	千葉県成田市団護台2-2-17山倉ビル101号室	☎ 0476-20-3939	Fax 0476-20-3940
アイワ薬局 小倉台店	千葉県千葉市若葉区小倉台6丁目9番1-2号	☎ 043-214-8801	Fax 043-214-8802
アイワ薬局 東金店	千葉県東金市南上宿41-25	☎ 0475-50-6166	Fax 0475-50-6167
アイワ薬局 富里七栄店	千葉県富里市七栄653-93	☎ 0476-90-0770	Fax 0476-90-0771

◆お薬や「健康食品」のことなどに関してお気軽にご相談下さい。 ホームページ (<http://www.aiwa-pharmacy.com/>)