

外来フチ新聞 2019 秋号(第35回)

こんにちは、外来看護師です。

ずいぶん秋も深まり、肌寒い日も増えましたね。秋冬の空気が乾燥しがちになる時期、『肌の乾燥やかゆみ』に悩んでおられる方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回フチ新聞秋号では、**肌の乾燥・保湿剤の塗り方**についてお話していこうと思います。

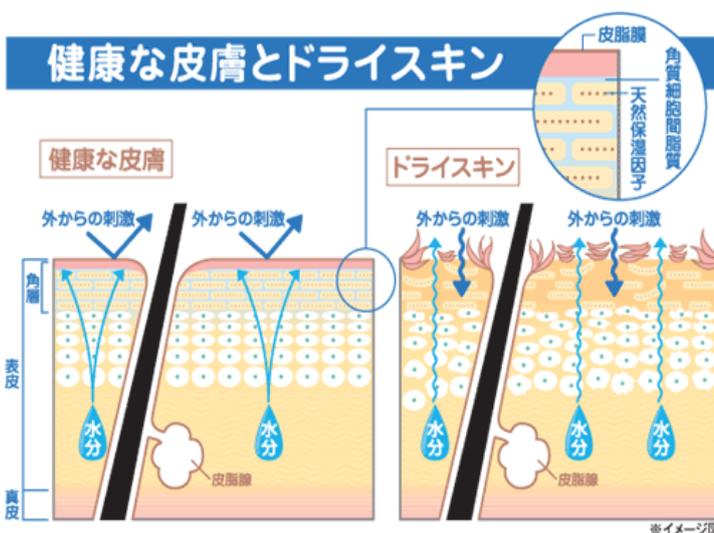
乾燥肌(ドライスキン)って？

・健康な皮膚は、角層と皮脂膜が体の水分の蒸発を防ぎ、外部からの刺激を阻止するバリアーの働きをして体を守っています。

・乾燥肌(ドライスキン)とは、皮膚の角層と呼ばれる部分の水分量が低下して肌が乾燥した状態のことを言います。

皮膚の表面を保護する皮脂膜が弱く、角質のアミノ酸やセラミドなども不足してカサカサした状態です。こうなると皮膚から水分が蒸発しやすくなり、乾燥が進みます。また、バリアー機能が弱まり、そこからアレル物質(ダニの死骸やフン・花粉・埃など)や、細菌・ウイルスなどが侵入しやすくなる為、湿疹などのトラブルを起こすようになってきます。

乾燥した皮膚→バリアー機能が弱まり刺激物が体内に入りやすい→アレルギー性の炎症を起こす→痒くてかく！→さらに皮膚のバリアー障害が悪化する。の悪循環になってしまいます。



原因は？

★内側からの要因

心理的疲労・睡眠不足・栄養の偏り・生理・妊娠・更年期障害・ストレス・皮膚の乾燥を引き起こす疾患・遺伝・体質など。

★外側からの要因

紫外線・温度や湿度の変化・汗・ほこり・ハウスダスト・ダニ・花粉・金属・衣服・洗剤・柔軟剤・化粧品などの外用剤・擦りすぎ等間違ったスキンケア方法など。

★乾燥が悪化して(湿疹・かゆみなど)お困りの際は・・・

保湿剤だけでは症状が辛い事も。症状や部位によって、お薬の種類や強度が変わることもありますので、皮膚科専門医を受診して、適切なお薬を処方してもらう事をお勧めします。



POINT!

保湿剤とステロイド軟こうが出たときは？・・・①保湿剤を肌に伸ばしてから②ステロイド軟こう湿疹の上に点々を乗せてください。逆にすると、ステロイド軟こうを不必要な部位へ広げてしまいますのでNGです。ステロイド軟こうには副作用がありますので薬剤師などへ確認しましょう。

ですが・・・悪化してから強い薬(ステロイドなど)を塗るよりも、日頃から保湿ケアをして、乾燥を予防していくことが大切です！

塗布量の目安FTUとは？

乾燥の予防はどうしたらいいの？

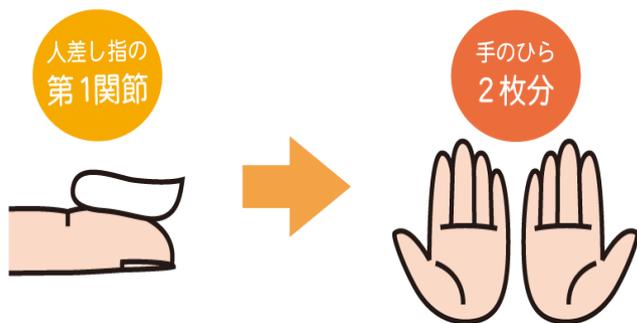
①保湿をしましょう。

乾燥した皮膚は、つっぱったり少しピリッとしたり、カサカサしたり粉を吹いている様な時もあります。その時点で早めに保湿を始められることをお勧めします。悪化して赤みやかゆみ、湿疹などが出てきたら保湿剤だけでは改善されないことも多く、ステロイドホルモン剤等が必要になることもあります。

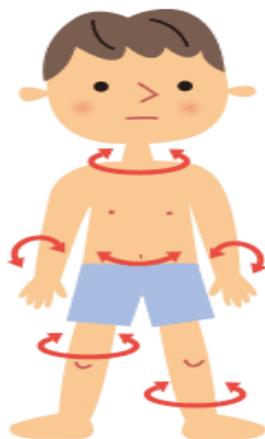
図のように、**保湿剤の量の目安**(FTU)としては「**人差し指第一関節分の保湿剤で=手のひら二枚分の範囲**」です。1日何度でも塗って頂いてもOKです！

塗り方としては、肌に**刷り込まない!**が原則です。刷り込むと傷んだ肌に刺激を与えてしまい、余計に荒れる、痒くなるということもあります。

汚れやアレル物質などを一緒に吸収させない為にも、肌の汚れを落としてから保湿剤を塗りましょう。指に取り、肌に点々と置いて、左下の図の矢印の方向に(体の骨に対して横向き、体のしわに沿って)手のひらで優しく、撫でるように広がります。



入浴後5分以内に



指先ではなく、手のひらで



体のしわの方向に塗る

②日常でこんなことに気を付けてみましょう。

◇保湿剤は入浴後5分以内に塗りましょう。

◇皮脂を取り過ぎたり、刺激があったりするので、浴槽の温度は熱すぎないようにしましょう。

◇身体を洗う時は、ナイロンタオル等で擦ってはいけません！ボディークリームやせっけんを泡立てずに乗せると、症状が悪化することがありますので、必ずネット等で泡を作って、手で優しく洗うようにしましょう。

◇湿疹やかゆみ、刺激等が出る場合は、シャンプーやせっけんが肌に合っていない場合もあります。自分に合う、刺激のないものに変えましょう。

◇シャンプーの使い過ぎに注意！日本人は洗すぎる方が多いようです。シャンプーで洗うのは週に2~3回でも充分です。お湯だけで洗い流しても、汚れは60%ほど取れると言われています。

◇洗濯機では、すすぎが1回や時短で不十分な場合が多いです。残留洗剤が服を着ている間中皮膚と擦れて皮脂を取り続けたり、刺激を与え続けたりしてしまいます。すすぎの回数を増やす等して対応しましょう。