

冬は乾燥の季節です！



皮膚科の三輪先生に聞きました

冬は空気中の水分が少なくなるので、皮膚が乾燥しやすくなります。

もともと皮膚の表面は、皮脂という油で覆われていて皮膚の表面から水分が蒸発するのを防いでいます。皮脂が不足する人は、皮膚が乾燥しやすくなります。そして皮膚は乾燥するとかゆくなりやすいです。

冬は夏に比べると皮膚の病気は、減る傾向にあるのですが、子供や若い人に多いアトピー性皮膚炎は、冬に悪くなる人が多いです。アトピー性皮膚炎の原因は、皮膚表面のバリア機能の異常なので、皮膚表面の乾燥によって悪化するのです。

また高齢者の皮膚は皮脂が欠乏ぎみで、これもかゆみの原因となり、こじれてゆくと皮脂欠乏性湿疹という状態になります。これらに対しては保湿剤の塗り薬や、湿疹そのもの

の炎症をとるための塗り薬で治療します。

乾燥によって皮膚の表面にひびわれができやすくなりますが、これは皮膚のいちばん表面のケラチンという蛋白の層が乾燥して硬くなって割れやすくなるためです。

他にはいわゆるしもやけ(凍瘡)も冬に起こります。血流を改善する作用のある保湿剤を使うと予防や治療になります。また気温が低いと皮膚の表面の血管が収縮して血流が悪くなりやすいので、糖尿病や動脈硬化の方の足に治りにくい傷(潰瘍)ができやすくなったりします。保湿や保温である程度は予防できますが、もともとの疾患に対する治療も大事です。



冬の皮膚の特性を理解して、保湿や保温を心がけるとよいでしょう。なお、カイロやアヒラによる火傷には十分気を付けて下さい。

マスクラブルについて

新型コロナウイルス感染症の予防のために、多くの人々がマスクをすることにより、感染拡大を防ぐ大きな効果となっていることは間違いありません。マスクが飛沫を遮断する効果は、サージカルマスクという不織布で作られたタイプがいちばん効果的です。しかし、中には、マスクの素材にかぶれてしまう方もいらっしゃるでしょう。

その場合は、他にもいろいろな種類のもの

が市販されているので、ご自身に合ったものを探してみてください。また、マスクの付け外しによる摩擦で肌が傷つく場合もあります。マスクに油分が吸収され乾燥する事も考えられます。



保湿をこまめにし、かぶれてしまった場合、素材を変えても治りにくければ、早めに皮膚科を受診するようにしましょう。