あおぞら

Denenchofu Chuo Hospital

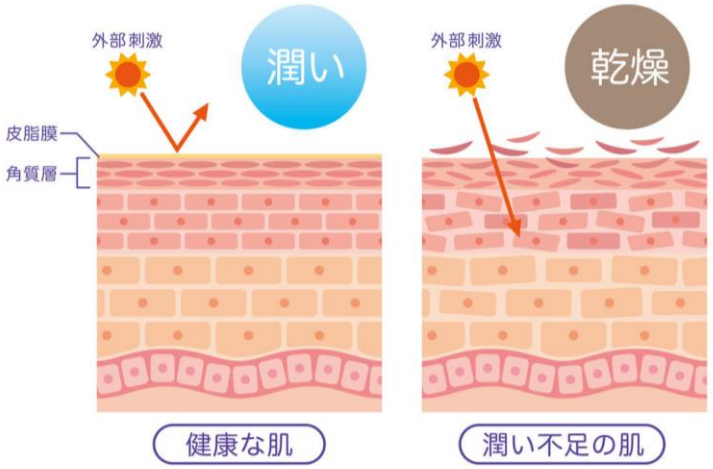
Vol. 94
2024.2月号
田園調布中央病院広報誌

TOPICS：肌の乾燥を防ぎましょう

冬は、寒さと空気の乾燥によって、どんな方でも乾燥肌傾向に陥りやすい季節です。皮膚が乾燥してかゆくなるということはある程度の年齢になると誰しも感じることであり、一種の生理現象といえます。ところが、かゆみにより患部を引っ掻いて傷をつくり湿疹化させてしまうと、治療を要する皮膚疾患となりますので注意が必要です。今月は、冬場の乾燥肌の予防と対策についてご紹介いたします。

乾燥肌とは

健康な状態の肌では、表皮の角層内の油分からなる保湿成分によって肌が乾燥から守られています。そして紫外線などの外部刺激や花粉などのアレルゲンから肌を守り、肌内部の水分を十分に保つことができます。角層の水分が20～30％程度に保たれていれば、肌の乾燥がなく、健やかに保湿されている状態です。この状態が崩れる、つまり「角層の水分が20％を下回った状態」が肌の乾燥した状態です。そして、それが継続したり常態化すれば「乾燥肌」です。



冬に多い肌のトラブルや肌の悩みの原因について

冬に多い肌のトラブルの主な原因は、「気温の低下」と「乾燥」です。気温の低下により皮膚温が低下すると、皮膚の血流が減少します。また、寒風にさらされると、皮脂腺や汗腺の動きが低下します。そのため、皮膚の表面が乾燥して、かさつきやかゆみ、あかぎれなどが生じやすくなります。さらに、皮膚のバリア機能は年齢とともに低下しますので乾燥しやすくなります。

以下のような生活習慣がある方は、肌のトラブルに注意が必要です。

- **お湯で手を洗う**
- **熱いシャワーを浴びる**
- **長湯をする習慣がある**
- **洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う**
- **足が冷えやすい、冷え性**
- **忙しく、ストレスが多い**
- **食事が不規則**
- **睡眠不足**

冷え込みが激しくなると、温かいお風呂に長時間入ったり、熱いお湯で食器を洗ったりすることが多くなります。しかし、お湯は皮膚表面の皮脂を取ってしまうため、バリア機能低下の原因となります。洗剤に含まれる油落とし成分でも、皮脂は奪われます。また、体が冷えやすい人は、血行不良で皮膚に栄養が十分に行き渡らず、皮膚トラブルを起こしやすくなります。また、睡眠不足や不規則でストレスフルな生活は、体の抵抗力を弱め皮膚の回復力を低下させます。

出典：四国医誌 57巻3号 63～66 JUNE 25.2001（平13）「老人性乾皮症、皮膚そう痒症、皮脂欠乏性湿疹」

乾燥肌の改善とスキンケアの方法について

前ページでも述べたように、肌の水分量が20％を下回った状態が「肌が乾燥した状態」ですが、潤いを閉じ込める役割を果たしているのは「皮脂」です。皮脂は肌にとって天然の保湿クリームいわれています。肌の表面を覆って水分の蒸発を防ぎ潤いを保つ役割をしています。しかし、皮脂量は年齢とともに著しく減少し、20代のころと比べてみると、50代の皮脂量は3分の2程度に落ち込みます。潤いを閉じ込める役割を果たしている皮脂量が減ることで、肌の水分の減少を招きます。さらに肌の乾燥によって肌のバリア機能が低下し肌トラブルの原因となることもあります。こまめなスキンケアを習慣化し乾燥肌を防ぎましょう。

1. 正しいスキンケアを行う

熱すぎるお湯で洗う、ゴシゴシと肌をこするなどは、肌のバリア機能の低下を招き、乾燥肌などの肌のトラブルにつながるのでやめましょう。

2. 基礎化粧品でのスキンケアにクリームをプラス

乾燥肌の改善のため、化粧水、美容液、乳液というステップのスキンケアに、クリームをプラスしましょう。クリームは乳液以上に油分が豊富に含まれています。化粧水や美容液で保湿した後は、クリームで蓋をして肌内部の水分が蒸発しないように閉じこめます。こすらず、優しくなじませましょう。

3. 汗をかく

汗には豊富な保湿成分が入っています。汗に含まれる尿素・乳酸・乳酸カリウム・乳酸ナトリウムなどの天然保湿因子は肌を乾燥から守ってくれます。また、汗は皮脂と混ざりあって皮膚の表面を保護する皮脂膜の形成をする重要な保護成分です。汗にも種類があり、皮膚の水分量を維持する役割を持つのが、安静時に見られる「基礎発汗」。基礎発汗を増やすためには、普段から汗をかくことを意識することが大切です。湯船に浸かる、運動をする、温かいものや辛いものを食べると汗をかきやすくなります。ただし、普段からあまり汗をかく習慣がない人が急に激しい運動などを行うと、体調を崩してしまう可能性があります。無理をせず、少しずつ始めましょう。

4. 正しい方法で入浴する

熱いお湯は肌から水分を奪ってしまうことにつながります。乾燥肌の人は、36～38℃くらいのぬるめの温度にしてから入浴しましょう。水溶性のアミノ酸である保湿成分が流れ出るので、いわゆる「長風呂」や長時間の半身浴も控えめにしましょう。物足りなさを感じるときは、温感入浴剤や炭酸入浴剤などを使うのもおすすめです。

5. 腸内環境を整える

腸内環境も、肌の状態に影響してます。腸内で悪玉菌が増加しすぎるとフェノール類などの有害物質が作り出され、それが腸管内から吸収され全身へ広がると、肌の弾力やハリ低下、くすみ、肌荒れ、吹き出物などの肌トラブルにつながります。ヨーグルトや味噌、納豆、酢などの発酵食品を積極的に摂取しましょう。

6. 室内は湿度60％に保つ

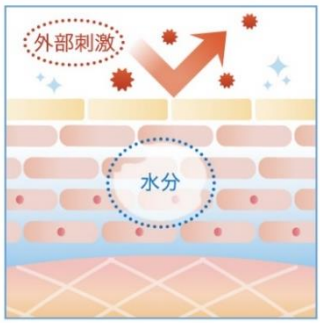
室内の湿度が50％以下になると、肌が乾燥しがちになります。寒い冬の季節は特に、エアコンやヒーターなどの暖房器具で乾燥が起こりがちです。加湿器を使う、濡れたタオルを干すなどの工夫をして、湿度を60％ほどに保ちましょう。また、汗の肌や水分を過剰に吸収する肌着の着用により、乾燥やかゆみを生じることがあるので、肌トラブルや乾燥を感じた場合は肌着素材を見直してみてください。

7. 日常生活の改善

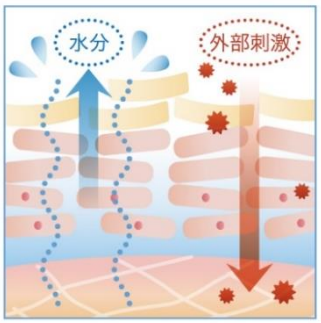
肌の状態を良い状態に保つためには、外側からの保湿に加え、体の内側からのアプローチも大切です。こまめな水分補給バランスの良い食事、質の良い睡眠を心がけましょう。ビタミンA、ビタミンB、ビタミンCなどの皮膚を強くする栄養素を積極的に摂取しましょう。ほうれん草やブロッコリーなどの緑黄色野菜に豊富に含まれています。また、活性酸素の除去作用のある、ビタミンE、リコピン、カロテノイドなども意識して積極的に摂取すると良いでしょう。

ビタミンEを多く含む食材	ひまわり油、べにばな油、アーモンド、ヘーゼルナッツ、落花生、ピーナッツバター、たらこ うなぎ白焼き、かぼちゃ、大根の葉　赤ピーマン、とうがらし、マヨネーズ（全卵型）、抹茶
リコピンを多く含む食材	ミニトマト、トマト、スイカ、ピンクグレープフルーツ、ピンクグァバ、柿、金時人参
カロテノイドを多く含む食材	ジャガイモ、にんじん、緑の葉野菜、かぼちゃ、赤唐辛子、アプリコット、トマト、マンゴー オレンジ、スイカ、

「皮脂欠乏性湿疹」について



正常なお肌



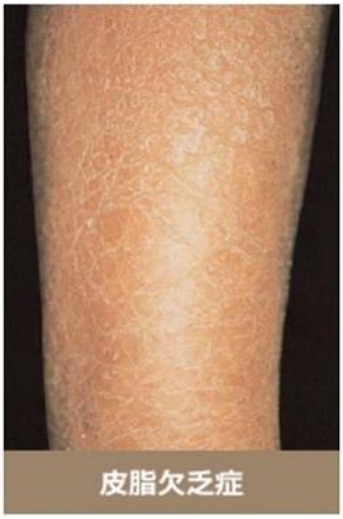
バリア機能が低下したお肌

皮膚は皮脂と汗の水分による皮脂膜に覆われ、さらに角質細胞内天然保湿因子、角質細胞間脂質によって守られています。その中の皮脂、汗による水分が減少することで皮膚が乾燥し状態になることを皮脂欠乏症と言います。乾燥によってかゆみが出てきます。乾燥した状態から掻き破ってしまうことにより炎症ができて　湿疹を起こしてしまった状態を「皮脂欠乏性湿疹」といいます。

皮脂欠乏性湿疹とは

乾燥してうろこ状の鱗屑（皮膚の表面の角層が肥厚し、剥がれた状態）がみられる皮膚に、亀甲状の赤みや円形の赤みが生じさらにかゆみを引き起こします。高齢の方の膝から下に生じることが多く、大腿や腰に広がることもあります。秋の終わりから冬にかけて乾燥した気候によって発症し、熱いお風呂や入浴時の洗いすぎ、過剰な暖房で悪化する可能性があります。加齢とともに、角質細胞内天然保湿因子であるアミノ酸や尿素が減少するため乾燥しやすくなりますので注意しましょう。

はじまり



皮脂欠乏症

皮脂欠乏症の初期では、皮膚表面がざらつき、白い粉をふいたような鱗屑がみられる。また、痒みに敏感になる。

悪化すると

皮脂欠乏症～皮脂欠乏性湿疹

亀甲状に皮膚がひび割れを生じる上、痒みが強くなる。

さらに悪化すると

皮脂欠乏性湿疹

さらに進行して炎症（湿疹）を伴うようになると**皮脂欠乏性湿疹**に至る。夜眠れないほどの痒みを伴う場合もある。

皮脂欠乏性湿疹の治療について

一度湿疹化してしまうと、保湿剤単独では症状を抑えることができません。また、引っかき傷や亀裂のある場合には逆に保湿剤が刺激となり、さらにかゆみを招き悪循環を引き起こします。湿疹化してしまった場合は、早めに皮膚科に受診し治療を開始することが大切です。当院では、毎週火曜日と金曜日に皮膚科の診療を行っております。肌のトラブルでお悩みの方は皮膚科へご相談ください。

田園調布中央病院 皮膚科 ：火曜日 午前9:00～11:30/午後14:00～16:30、金曜日 午後14:00～16:00

出典：四国医誌 57巻3号 63～66 JUNE 25.2001（平13）「老人性乾皮症、皮膚そう痒症、皮脂欠乏性湿疹」

田園調布中央病院は 2025年に新築移転いたします

新病院は「多摩川駅」近くに2025年1月開院予定です！

田園調布中央病院は長きにわたり田園調布駅前の地において地域の皆さまのご支援のもと、地域密着型の病院として医療を提供させていただいております。1953年の開設以来、病院機能の充実を図り、快適に診療を受けていただけるよう、これまで逐次改修を行いながら運営してまいりましたが、建物・設備の老朽化に伴い、このたび全面的に新築移転する運びとなりました。昨年、新築院展に向けた計画が始動し、8月より建築工事が始まりました。新病院は多摩川駅近くの中原街道沿いに立地し、丸子橋を挟んで武蔵小杉にも近く、交通の要衝にあります。

病床数は、急性期病棟48床、回復期リハビリテーション病棟52床のケアミックス病院となり、救急・地域医療を中心とした急性期医療と併せ、患者さまの日常生活への早期復帰を目指したリハビリテーションプログラムの充実を図ってまいります。新に整備される回復期リハビリテーション病床、また4階の個室病床からは多摩川や富士山の景色が一望できるなど、療養環境の充実を図り、地域を支える医療インフラとして、装いも新たに生まれ変わります。

新築移転に伴いオープニングスタッフを募集しております

東急東横線・目黒線・多摩川線「多摩川駅」より徒歩2分！交通アクセス抜群の地で就業できます。

直接応募随時受付中です！

医師・看護師・看護助手・理学療法士・作業療法士

言語聴覚士・社会福祉士・管理栄養士・臨床検査技師

診療放射線技師・医療事務・営業事務・総務事務

※採用人数に達した際は求人を終了する場合がございます。

＼ 求人最新情報は ／
こちら

＞詳しくはQRコードをチェック！お電話でのお問合せもお気軽にどうぞ!

03-3721-7121（代）

（担当） 田園調布中央病院 総務課　メールでお問合せの方＞ denencyofu_hp@tmg.or.jp

あおぞら　田園調布中央病院 広報誌 あおぞら〈2024年2月号〉　発行　Toda Medicalcare Group 戸田中央メディカルケアグループ　医療法人社団七仁会 田園調布中央病院広報委員会　〒145-0071 東京都大田区田園調布2-43-1 http://denenchofu-hp.jp/ TEL.03-3721-7121（代表）