



ばんクリニック

BAN CLINIC



ばん先生と

**冬の乾燥肌ケア**



見直してみよう♪

鈴鹿市のみなさん、明けましておめでとうございます。ばんクリニックの伴と申します。本年もどうかよろしくお願いたします。まだまだ冬真ただ中、乾燥する日が続いています。この時期「皮膚が乾燥してカサカサしている、ひび割れている」「皮膚が粉をふいたように白い」「とにかくかゆい」などの皮膚症状にお悩みの方も多いのではないのでしょうか？それは皮脂欠乏症かもしれません。皮脂欠乏症は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して乾燥を生じる病気です。最も多いのはひざ下（すね）で、太ももや腰周り、わき腹などにもよくあらわれます。皮膚の乾燥を引き起こす原因として、加齢（女性の方が男性より、やや早い年代から皮膚の乾燥が始まる傾向があります）、季節（秋から冬）、生活習慣（体の洗いすぎ、冷暖房のきかせすぎ）、アトピー性皮膚炎、糖尿病などがあります。治療の基本は保湿剤（皮膚にうるおいを与えたり、水分が逃げないようにする働きをします）を塗ることで。日常生活で気をつけることとして、入浴時には、熱いお湯や長風呂を避けること、綿などの刺激になりにくいタオルや手でやさしく洗うこと、石鹸やシャンプーの成分をよく洗い流すことがあります。空気が乾燥すると、皮膚が乾燥してかゆみもひどくなるので、加湿器などで適度な湿度を保つことも重要です。肌着を刺激の少ないものにしたり、できるだけ搔かない（爪を短く切っておく）、刺激物は控えめに（アルコールや香辛料などの刺激物をとると体が温まり、かゆみがひどくなるため）ことも大切です。