



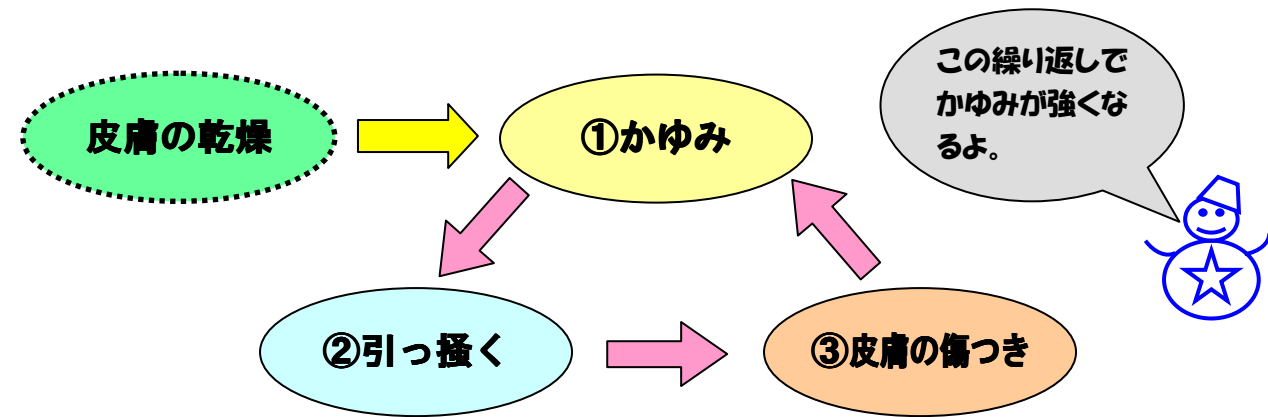
すこやかだより

白鳥病院訪問担当
平成22年1月4日

寒い冬の季節は、空気が乾燥するため皮膚も乾燥し、かゆみが出やすくなります。そこで、今回は、乾燥による皮膚のかゆみ対策について書いてみました。

◆皮膚掻痒（そうよう）症について◆

Q.	かゆみを感じるのはなぜ!?
A.	角質層におけるセラミドや天然保湿因子、皮脂などが減少し、水分保持能力やバリア機能の低下がおこり、肌が外部からの刺激に敏感な乾燥肌となり、かゆみを感じます。



Q.	かゆみを防ぎ、症状を改善するためには!?
A.	日常生活でのスキンケアが大切です。ドライスキンの原因を取り除き、適切なケアをすれば かゆみを和らげることができます。

スキンケアのポイント

《入浴法》

1 洗いか方 ~石鹼水で肌に優しく~

お風呂でのゴシゴシ洗いはダメだよ!!



※まず、洗う前に爪の手入れをしましょう!!

①洗面器にぬるめのお湯をはり、石鹼を溶かして石鹼水をつくります。
(石鹼は必要最小限で)

②柔らかいスポンジやガーゼなどで泡立ててすくいとり、**手で**体を洗いましう。

○ 柔らかいスポンジ、ガーゼ、タオル

× ナイロン、麻のタオル

【ポイント】 1. 熱いお風呂に長時間 入らない。
2. 石鹼でゴシゴシと体を洗わない。
3. 「垢すり」マッサージはダメ!

強くこすると皮膚の炎症や乾燥肌の増悪をおこして、よけいかゆくなるよ。

③入浴剤の使用

○ 保水成分入り

× 硫黄成分入りは皮膚が乾燥し、かゆみの原因になります。



2 入浴後の保湿

肌が乾かないうちに、かゆくなりやすい部分を中心に**保湿用クリーム**や**ローション**を塗りましう。

手のひらでうすくのばして、皮膚に浸透するように優しく塗りましう。

《日常生活で注意すること》

直接温風があたらないようにね。

衣	○	皮膚を刺激しない肌着を着用する 木綿製（ネル、ガーゼなど）
	×	ウールや化学繊維（レーヨン、ナイロン、ポリエステル）の衣類
食		刺激の強い食べ物は、かゆみが出やすいので控える
	×	飲酒やコーヒー、香辛料や味付けの濃い物など
住		加湿器などを利用し、室内の乾燥を防ぐ (湿度 50~60%、温度 24~26℃を保つ)
		エアコンの暖房、電気毛布や赤外線コタツの長時間の使用は避け寝る時はエアコンや電気毛布で暖めておいて、切るかタイマーを使用

暖房のかけすぎをしない。

