

くすりと健康のはなし

## 薬包紙

第105回

在宅介護員

一般社団法人岐阜県薬剤師会

伊藤理恵子



寒風吹きすさぶ日々にお肌の乾燥が気になる季節ですね。冬はかゆみや湿疹でお薬を希望される声をいつもより耳にします。

なぜ肌が乾燥するとかゆくなるのでしょうか？かゆみはかゆみの神経によって感知されます。摩擦など外からの様々な刺激によりこの神経が反応すると、かゆみが発生します。

通常は表皮と真皮の境界にあるこの神経が、水分が蒸発して肌が乾燥した状態が続くと、表皮まで伸びてきます。このせいでちよつとした刺激でかゆみを感じやすくなります。

肌の潤い(水分量)は肌表面を覆う「皮脂」、角質を構成している「セラミド(角質細胞間脂質)」や「NMF(天然保湿因子)」の3つの保湿成分によって一定に保たれています。しかし、冬は乾燥によって水分が逃げやすく、肌の潤いが徐々に失われてしまいます。

さらに意外な落とし穴が「お風呂」です。お湯に浸かると潤うと思いがちですが、熱いお湯に長時間浸かると肌から保湿成分が流れ出てしまいます。せっかくながら水分を含んでも保湿しないと、どんどん水分が逃げていきま

## 冬になると、悩まされる「肌のかゆみ」

す。できれば入浴後5分以内、早めに保湿剤を塗るようにしましょう。塗るのが面倒くさいという方は入浴剤を使うのもおすすめです。

保湿剤は肌に水分を与える役割と肌の水分が逃げないように「ふた」をする役割を持っています。乾燥がひどい場合は、水や化粧水で肌に潤いを与えてからふたをするように塗ると効果的です。

塗れる量は「0.5gで手のひら約2枚分」です。0.5gってどれくらい？とピンとこないですね。チューブ型の軟膏やクリームでは「人差し指の先端から1つ目の関節まで絞り出した量」、ローションの場合は「1円玉サイズの量」を目安に使用してください。

健康な肌を守るためには毎日の保湿が大切です。市販の保湿剤は種類も多くあるので、使い心地、香りなど好みに合わせて無理のない範囲でスキンケアしてみませんか？

## 1月号の訂正

1月号の執筆者の名前に誤りがありました。正しくは「石田宏江」先生でした。訂正し、お詫びいたします。