

# 冬場は特に乾燥する シニアの皮膚

話し手

玉木 毅 Takeshi Tamaki  
(国立国際医療研究センター病院 皮膚科医長)



皮膚が乾燥するとカサカサ肌となり、さらに乾燥の程度が進むと「乾皮症」となります。ただしカサカサ肌と乾皮症の違いは、医学的にはっきり定義されているわけではありません。

そのため、皮膚の乾燥に悩んでいるとき、保湿クリームでよいのか、医薬品の保湿剤やステロイドで対処したほうがよいのか、悩む人も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回は皮膚が乾燥するメカニズムや、乾燥の症状別の対処法を皮膚科専門医の玉木毅先生にご解説いただきました。

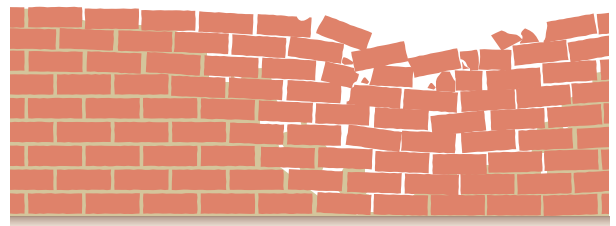
## 皮膚のカサカサはどうして起こる？

私たちの体の表面をおおっているのは皮脂膜と角質層です。外部からの刺激物質の侵入を防ぎ、また、皮膚の潤いを保つ保水機能を持ち、体内の水分が奪われないようにするなど、防御壁(バリア)として機能しています。

皮膚の一番外側を保護しているのは、皮脂腺から分泌された皮脂と汗がまざった皮脂膜です。その下に、角質細胞が層状に並んでいます。角質層をレンガ壁にたとえるとレンガ(角質細胞)を並べて、その間を細胞間脂質という、もう1つの保水機能成分がパテのよう

に埋めています。

ところが皮脂膜がなくなると、角質層の水分含有量が低下して乾燥します(カサカサ肌)。さらにレンガ(角質細胞)の間を埋めている細胞間脂質が失われて、レンガ構造が崩れます。これが乾皮症の状態です。



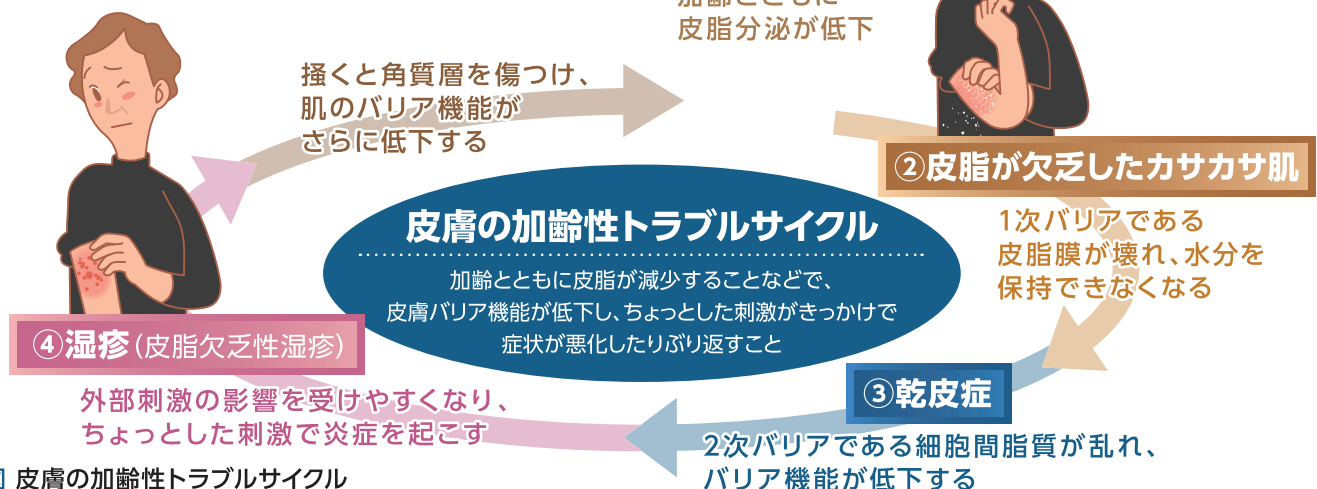


図 皮膚の加齢性トラブルサイクル

### ●カサカサ肌を放置するとどうなる？

加齢により皮脂が減少すると、水分が失われカサカサ肌になります。水分が減少するとともに、レンガ構造が崩れ、それに伴い皮膚のバリア機能が低下し、外部刺激に対して非常に過敏な状態になります。外からのちょっとした刺激でかゆみを感じて掻き、さらにかゆみが強くなって掻き壊し、角質が傷つきます。角質の下側の表皮細胞にも炎症が起きて、湿疹化します(皮脂欠乏性湿疹)。炎症し湿疹が生じるとさらに乾燥が進んでしまいます。こういった負の連鎖『皮膚の加齢性トラブルサイクル』では、状況に応じた対処が必要になります(図)。湿疹が生じると保湿剤を表面に塗るだけでは、炎症を抑えられませんが、治療では、ステロイドが配合された外用剤を塗って炎症を抑えます。

かゆい→掻く→炎症が起きてかゆい→また掻く、このように悪循環に陥ってしまうと、掻いた部分は湿疹が重症化し、滲出液でジュークジュークした状態になります。重症化した湿疹は炎症がコイン状に広がり、貨幣状湿疹という状態に至ります。そこまで重症化してしまうと市販薬では手に入らない強いステロイドによる治療が必要になるため受診を勧めます。また、かゆみが強い場合は抗ヒスタミン剤を内服してかゆみを抑えるなど、かゆみの悪循環を断ち切ることが必要です。ジュークジュークした湿疹を放置していると皮膚科を受診しても治療に長くかかることがあります。

### カサカサ肌の原因は？

#### ●加齢

年齢とともに皮脂腺の能力は低下し、皮脂が減少し、角質の保水機能が低下します。

皮脂腺の機能は10代後半～20代前半がピークで、その後は低下していきます。

#### ●環境(季節、湿度)

特に冬季は外気が乾燥しますが、夏季もエアコンなどで湿度が低くなります。湿度の低下により角質から水分が奪われて、カサカサ肌になります。

#### ●乾燥が引き起こすかゆみ

シニアに多いかゆみを伴う皮膚の病気に、老人性乾皮症、皮脂欠乏性湿疹、老人性皮膚掻痒症などがあり、いずれも皮膚の乾燥が根底にあることがほとんどです。掻くことにより、さらに乾燥が進みます。

### カサカサから脱出するために

#### ●乾燥しやすい部位

日頃から保湿剤を塗るなどの予防と、カサカサ肌への早めの手当てが大切です。女性が毎日顔に化粧水をつけるように、顔以外の皮膚も乾燥予防の保湿は必要です。顔は足などと比べると皮脂腺が多く、全身の皮膚の中では比較的乾燥しにくく、むしろ顔以外の皮膚のほうが乾燥しやすいのです。腕よりは足が乾燥しやすく、背中の下側と腰回りやお尻も乾燥しやすい部位です。顔や首、背中の上の方は皮脂が多いので、比較的乾燥しにくい部位です。

## ●保湿の方法

基本的には顔と同じように、皮膚に水分と油分を補います。入浴後やシャワー後の皮膚がまだ湿っている間に、なるべく早く保湿剤を塗ると効果的です。

保湿剤は強く擦り込むのではなく、たっぷりの量を優しくまんべんなく薄く塗るようにします。擦り込むと成分が皮膚に入りやすくなると思われがちですが、こすっても皮膚の中に吸収されやすくなるわけではありません。ヘパリン類似物質など保湿効果が高い成分が配合されている医薬品もあり、医療では保湿に使用します。

## ●日常生活で気をつけたいこと

### ①冬に限らず保湿は必要

夏の室内でエアコンが使われていると、比較的乾燥した状態になります。また汗のにおいが気になるからと、冬よりも石けんやボディソープを使って念入りに洗うと皮脂が失われてしまいます。そのため夏でも乾燥肌に注意が必要です。

昔の石油ストーブやガスストーブでは、炭素が燃えて二酸化炭素と水が発生するので湿度が下がりがすぎなかったのですが、いまはエアコンや床暖房が多くなり、冬も加湿器で十分に加湿する必要があります。

## ②入浴時の注意点

### ・こすりすぎない

皮膚のかゆみに困っている人の中には、不潔だからかゆいのではないかと思い込んで一生懸命に洗い、そのためにさらに皮脂膜や細胞間脂質が失われてかゆみが強くなることがあります。まさに、かゆみが招く悪循環です。

ほとんど室内で過ごし、汗もかいていない場合は、毎日石けんを使って洗う必要がない場合もあります。肌が乾燥気味ならぬるま湯で流すだけにし、一日おきに石けんを使うなど、状況に応じた洗い方でよいでしょう。

また、ナイロンタオルでこするとあかのようなものが落ちますが、必要な角質までもはぎ取っているので皮膚にダメージを与えます。

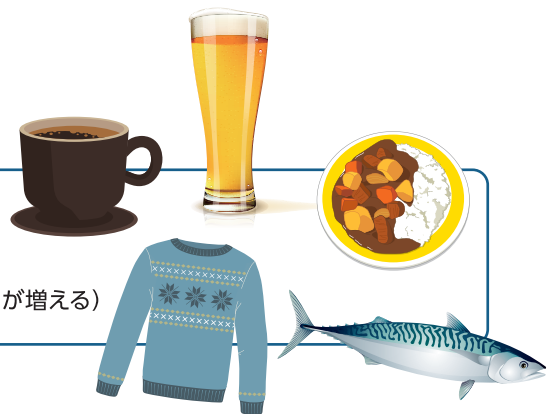
### ・熱すぎる湯の温度

乾燥肌のシニアには、42～43度くらいの熱いお風呂が好きなお風呂が多いのではないのでしょうか。熱いお風呂で皮脂膜が失われてしまい、さらにタオルでこすると角質をはぎ取ってしまい、細胞間脂質なども流れ出してしまう心配があります。皮膚の乾燥予防のためには、熱いお風呂に慣れた人でも、普段よりもやや低めの温度を心がけるようにしましょう。

## コラム

### こんなものも、皮膚のかゆみに影響

- コーヒー、強い香辛料、アルコールなど（末梢の血管を拡張させる）
- チクチクする衣類（素材によって直接接触すると肌を刺激する）
- 鮮度の落ちたサバやアジ（時間が経つとかゆみの原因となるヒスタミンが増える）



## 武田薬報webでは、これが読める!

- 症状ごとに必要なケア方法や受診勧奨のポイント
- 症例写真

▶▶ URL [takeda-kenko.jp/yakuhou/](http://takeda-kenko.jp/yakuhou/)

武田薬報 検索

