



# 今年こそ、肌荒れ知らず♪ 冬の皮膚トラブル

## ■ 皮膚の構造

私たちの体全体を包んでいる皮膚は、体の中で一番大きな臓器です。見慣れているだけにその重要性が見過ごされがちですが、皮膚は臓器の中で唯一外界と接し、外部からの刺激や細菌から体を守るバリアとなり、体内の水分が失われるのを防ぐなど、生命維持に欠かせない役割を果たしています。



肌荒れの話というと、とかく女性の美容のためのように捉えられがちですが、皮膚の調子を整え、その正常な働きを保つことは、老若男女、誰の健康のためにも、非常に大切なことなのです。

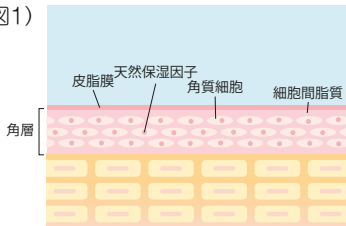
## ■ 健康な皮膚の状態

角質細胞と角質細胞の間に角質細胞間脂質がぎっしりとつまっていて、すき間がみられません。皮脂膜も保たれ、天然保湿因子も十分に存在しています。

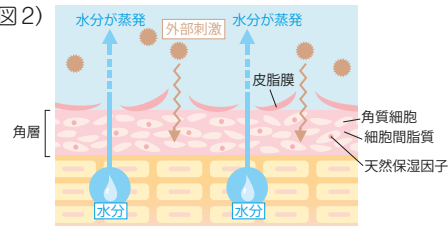
## ■ 乾燥した皮膚の状態

角質細胞がはがれてすき間ができ、水分が逃げやすい状態です。皮脂膜や天然保湿因子も減少しています。

(図1)

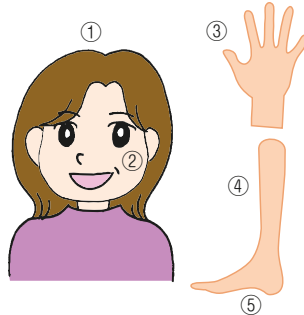


(図2)



## ■ 冬になると乾燥しやすいところ

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| ①頭皮   | 過剰な洗髪により、皮脂を取り過ぎてしまうことが多い         |
| ②顔    | 目の周りや口元など。もともと皮脂の分泌が少ない           |
| ③手    | 外気や水仕事など外からの刺激を受けやすい上、手のひらは皮脂腺がない |
| ④足のすね | 入浴時に洗い過ぎる                         |
| ⑤足の裏  | 皮脂腺がない                            |



▼ **皮膚トラブルはどっつて起きている？**  
皮膚は単なる1枚の皮ではなく、一番外側の「表皮」、その下の「真皮」、最下層の「皮下組織」からなる三重構造になっています。外界と直に接している表皮の最も外側にあるのが「角層」で、外部の刺激から体を守るバリアの役割を果たしています。

健康な皮膚では角質細胞の間を「細胞間脂質」という脂がすき間なく埋め、最も外側を皮脂膜がおおうことで水分を蒸発しにくくしています(図1参照)。

ところが、洗剤を使って頻繁に水仕事をしたり、その後何のケアもしないでいた

毎年、冬の訪れとともに急増する肌荒れ。最大の原因は空気の乾燥です。皮膚の仕組みやトラブルが起こる原因を正しく知って、今年こそ、辛い肌荒れを賢く予防、上手に治療しましょう！

監修

千葉県医師会  
児島孝行 医師





かゆみや痛みで、日常生活に支障が出てしまう方もいらっしゃいます。

## ■冬に多くみられる主な皮膚疾患

### 乾燥症・皮脂欠乏性湿疹

乾燥して角質がはがれ、皮膚のバリア機能が失われてしまった状態。皮膚表面がガサガサしていたり、白い粉をふいたようになったり、ひび割れてかゆみや痛みが発生します。



### ひびわれ・角化

乾燥した状態が続いたり、かゆみから掻き続けているうち、皮膚はぶ厚くなっていきます。その状態で曲げたり動かしたりした瞬間、表皮層の深部までひび割れた状態です。



### あかぎれ

ひびわれが重症化した状態。亀裂が深く、真っ赤に腫れ、何もしていなくても痛みを感じます。



### 寒冷・温熱※じんましん

皮膚が急に冷えたり、逆に急に温まったりすることが原因で起こるじんましん。小豆大のじんましんが現れ、次第に強いかゆみを生じます。

※冬限定の病気ではなく、夏場の冷房が効いた部屋やお風呂場などでも生じます。



### 貨幣状湿疹

最初は水つぼいブツブツとした湿疹（漿液性丘疹や小水疱）が始まりますが、次第にまとまって貨幣状のジュクジュクとしたただれ（びらん）やかさぶた（痂皮）を伴う湿疹となり、拡大していきます。アトピー素因や高齢者の乾燥、金属アレルギーなどが関係すると思われますが、原因が明らかでないことも多いです。



### しもやけ

冬によくできる、かゆくて、つらい皮疹で、発赤、腫脹がみられます。主な原因は冬の寒さによる血行不良で、手足の指を筆頭に、足の裏のふち、耳たぶ、鼻、頬などにもできます。



### ※アトピー性皮膚炎の方の場合

皮膚バリア機能の異常のために乾燥して角質がはがれてしまった皮膚は、外部から、ダニ、ハウスダスト、花粉、カビ、動物の毛などのアレルゲンが侵入しやすくなり、アレルギー反応による強いかゆみが出てきます。そこで掻けば掻くほど皮膚が裂けて状態が悪化し、治りづらくなるという悪循環にはまってしまう。専門医による、正しい治療と日常的なケアが必要です。

特に強いかゆみ症状が出ると辛いピツ



りすると、最も外側の皮脂膜も、その下の角質細胞も、はがれ落ちてすき間ができ、皮膚のバリア機能が失われてしまいます。こうなると、内側からは水分がどんどん逃げてしまい、皮膚はますます乾燥してきます。

外側からは、空気中のチリや有害な細菌、紫外線やアレルギーの原因となる物質が入り込むなど、外からの刺激を受けやすくなります。

そうして様々な皮膚のトラブルが発生してしまうのです（前ページ図2参照）。

▼冬のせいだけじゃない皮膚トラブルの理由

気温・湿度が低下し、乾燥する冬は、あかぎれやひびわれ、乾燥によるかゆみなど、皮膚トラブルが多発する季節です。

防寒のためのエアコンも、ますます皮膚を乾燥させてしまいます。

とはいえ、皮膚のトラブルは、気温や湿度の低下ばかりが原因となっているわけではありません。

知らぬ間に皮膚にダメージを与えている長年の生活習慣が引き金となったり、悪化させていることも多いのです。

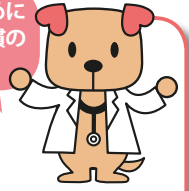
## ■皮膚トラブルが生じやすい生活習慣

皮膚トラブルは、長く続ける生活習慣によって引き金になったり悪化させたりしますので、その習慣を見直してみてください。

- ・手洗いや食器洗いの際にはお湯を使う
- ・熱いシャワーを浴びる
- ・長湯をする
- ・洗剤の原液をつけて素手で食器を洗う
- ・手足が冷えやすい、冷え性
- ・ストレスが多い
- ・不規則でバランスの悪い食事
- ・睡眠不足



皮膚トラブル改善のためには、原因となる生活習慣の見直しが重要です！



冬は仕方ないなんてあきらめちゃダメだビツ！



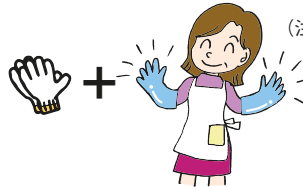
お湯や洗剤は、皮脂まで取ってしまうため、皮膚のバリア機能低下の原因となります。

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、しもやけなどの皮膚トラブルを起こしやすくなります。

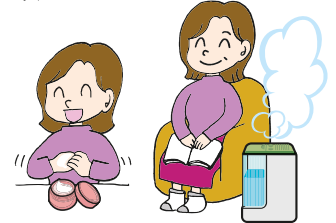
また、睡眠不足やストレス、バランスの悪い食生活などは、体の抵抗力を弱め、新陳代謝がスムーズに行われにくくなり、皮膚の回復力を低下させてしまいます。

## ■皮膚トラブル回避のためのおススメ対策

- ・水仕事の際はゴム手袋を使うなどして皮膚を保護する
- ・水仕事で使うお湯はぬるめにする
- ・使う食器を減らしたり、食器を洗う前にボロ布で汚れを拭き取るなどして、水仕事の時間短縮をはかる
- ・シャンプー、ボディソープ、石けん、ハンドソープなども低刺激性のものを選ぶ
- ・お風呂で体を洗う際にはゴシゴシこすって洗わず、よく泡立てた石鹸でなでるように洗う
- ・手洗いや水仕事、入浴のあとには、こまめにハンドクリームなどの保湿剤を塗る
- ・下着は肌にやさしい綿100%のものを選ぶ
- ・冬の室内では加湿器を上手に利用し、皮膚を乾燥から守る



(注) ゴムの刺激やアレルギーを回避するために薄い木綿の手袋をしてから、ゴム手袋を。または合成ゴムやポリエチレン製のものを使用する工夫を。



皮膚トラブルの対策は、生活を見直して普段の習慣による原因を取り除くことも非常に大切です。

### ▼「手湿疹(手荒れ)」対処法

主婦の方や、美容師、調理師など、水にふれる機会の多い仕事に携わる多くの方を悩ませている皮膚疾患として手湿疹(手荒れ)があります。手湿疹には接触皮膚炎(一次刺激性、アレルギー性)、アトピー性皮膚炎、主婦手湿疹、進行性指掌角皮症、異汗性湿疹などが含まれます。

この手荒れの改善は、生活改善と薬物療法が2本の柱となります。

生活改善としては、手を洗い過ぎない、水仕事の際にはゴム手袋などを着用するなど、皮膚の負担を軽くすることを心がけます。

薬物療法としては、皮膚にうるおいを与えるぬり薬、また、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬や飲み薬などがあります。

皮膚の炎症がひどい場合は、ステロイド外用剤などで治療します。

ステロイドというと、「強い副作用のある怖い薬」というイメージばかりが先行し

## ■皮膚疾患の対処法と主な治療薬

### 手足湿疹が発生したら保湿強化！

かさつきを感じたら、まずは生活習慣を見直しながら（※前ページ参照）、症状に応じて以下のような保湿剤をこまめに塗ってケアしましょう。



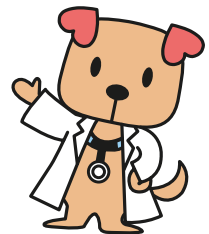
| 主な保湿剤    | はたらき                                    | メリット                            | デメリット                   |
|----------|---|---------------------------------|-------------------------|
| ワセリン     | 皮膚の表面に油脂性の膜をつくり、水分の蒸発を防ぐ                | 保湿効果が高い。刺激が少ないため誰の肌のどの部位にも使いやすい | べたつきやてかりがあるため、作業中に使いづらい |
| 尿素剤      | 体内の水分を角質層にとりこみ、角質の硬くなった部分を取り去る          | 保湿効果が高く、べたつきが少ない                | 炎症部位に塗ると刺激や痛みを感じる       |
| ヘパリン類似物質 | 角質の水分含有量を増加させ、皮膚のうるおいを保つ。血行を良くするはたらきもある | 保湿効果が高く、伸びが良く使いやすい              | 多少においがある                |
| セラミド     | 角質の水分保持に重要な細胞間脂質物質の一種・セラミドを含み皮膚に柔軟性を与える | べたつきが少ない                        | (※各薬剤により異なる)            |

### 悪化してしまったら、ステロイド外用剤で適切なケアを

ひびわれやあかぎれになり、傷口が化膿している場合は、抗生剤も使用します。また、かゆみのある湿疹に対しては、ステロイド外用剤や抗ヒスタミン薬などを用います（場合によっては、パッチテストによる原因検査も必要です）。

#### ステロイド外用剤

ステロイド外用剤の塗布を躊躇する患者さんがいらっしゃいます。「一度使用するとやめられなくなる」「途中でやめるとリバウンドが起こる」「皮膚に蓄積する」など間違った情報がひとり歩きしています。ステロイド外用剤を正しく理解して、つらい症状を少しでも改善し、快適な毎日を送るようにしてください。



日常生活に支障が出るほど悪化させてしまう前に、早め早めの肌荒れ対策を！

たかが肌荒れと、あなどれないんだピッ！



ているのは残念なことです。  
ステロイドを使わないことにこだわるあまり、皮膚炎をどんどん悪化させてしまう方は今も少なくありません。しかし、専門医師の指示に従って正しく使えば、炎症による辛い症状を効果的に抑えられる薬です。  
いずれにしろ、使う薬剤や治療法は、皮膚の状態や病因によって異なります。生活習慣の改善と市販の保湿剤を塗るだけでは治らない皮膚疾患については、こじらせてしまわないうちに皮膚科を受診することをおすすめします。