

冬のスキンケア

スキンケアに対する関心は高まり、種々の情報が氾濫しています。しかし、間違ったスキンケアを行うと、皮膚症状を悪化させることもあります。スキンケア対策は季節により異なります。例えば、夏は紫外線や汗に対するスキンケアが重要ですが、今回の情報提供は12月ですから冬のスキンケア対策についてお知らせになりたいと思います。冬は気候が乾燥してドライスキンになりやすいため、今回は冬のスキンケアとしてのドライスキン対策を中心に情報をお届けします。

質問：ドライスキンとは？

回答：一般にはかさかさ肌と言われている皮膚の状態です。表皮には、セラミドなどの肌に潤いをもたらす保湿成分が含まれていますが、冬は外気中の湿度が低く、又、暖房により室内も乾燥状態となっています。そのため、皮膚の潤い成分も不足がちとなりかさかさ肌であるドライスキンになりやすいのです。

質問：症状は？

回答：かさかさ肌は全身のどこにでも生じますが、特に足のすねから下の部分や、顔、手にはよく生じます。年齢的には中高年の方は冬に足が乾燥しやすく、乾燥するとかゆみを伴いますので、引っ掻いて湿疹になり、毎年同じ時期に外来を受診される方も多くおられます。顔の皮膚も冬の冷たい風などによりドライスキンとなりやすく、女性の方はお化粧ののりが悪いといった悩みの原因にもなります。洗剤による手のカブレも冬はドライスキンのためひび割れを伴うようになり、痛くて手洗いが出来ないという方もおられます。

質問：予防は？

回答：冬は足が冷えるため、電気ストーブで足を暖める方も多いと思いますが、ドライスキンや場合によっては低温熱傷の原因になりますので注意が必要です。部屋の暖房も加湿器などを使用して乾燥しすぎないようにしてください。はたけといわれる小児顔面のドライスキンは野菜ギライの子どもに多いため、お母さんにはビタミンAを含むニンジンやレバーなどをうまく調理して子どもに食べてもらうようにしています。

質問：治療は？

回答：ドライスキンに対してはその程度に応じた保湿剤の外用をしていただきます。

ドライスキンもかゆみの原因になりますので、引っ掻いて赤くなったりすると保湿剤だけではよくなりませんので、かゆみを止める飲み薬や塗り薬が必要です。

文責(森田秀樹)