



MEDICAL NEWS 2011 冬号

寒さとともに湿度が低くなってきており、みなさんも朝の喉の違和感、お肌のかゆみ、粉吹きなどありませんか？乾燥注意報が出るころには、風邪が流行したり、湿疹、じんましんが多くなります。冬号では、「乾燥がもたらすスキントラブル・風邪症状」について掲載いたします。

☆乾燥による影響はどんなものがあるか？

～スキントラブル～ 湿度が低いときには、正常に見える皮膚も水分の不感蒸泄（皮膚からの水分喪失）によって角質水分保持量が減少します。そうすると、アレルゲンや刺激物の経皮侵入が容易となってアレルギー反応や刺激反応が起きやすくなり痒みの閾値が低下して痒くなりやすと考えられています。また、角層の水分量や水バリア機能が低下したドライスキンを含む乾燥性皮膚炎の状態においても黄色ブドウ球菌（*とびひの原因菌によくなります）が検出されることが分かっています。菌の数が少なければ、皮膚の乾燥症状は保湿剤の連用のみで改善されますが、菌が多い状態では保湿剤だけでは乾燥症状の改善も角層水分量の改善も得られません。乾燥してきたなと感じたら保湿を心がけるようにしましょう。

●乾燥肌を招く要因



季節の要因

- 夏の冷房のきかせすぎ
- 冬の湿度低下や暖房のきかせすぎ



年齢的な要因

- 加齢によって皮脂の分泌が低下する
- 加齢によって発汗量が低下する



生活習慣の要因

- 体を洗うときに強くこすりすぎる
- 刺激の強い洗浄剤を使っている
- 洗浄剤のすすぎが不十分

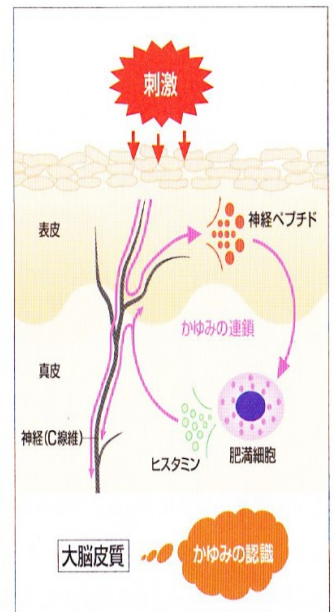


病気や体質的な要因

- アトピー体質（ぜんそく、花粉症、結膜炎、じんましん、アトピー性皮膚炎などの病気がある人）
- 遺伝的なバリア機能の低下
- 糖尿病、肝硬変、慢性腎不全などの病気がある

●かゆみの伝わり方

真皮内に存在する肥満細胞からヒスタミンが放出され、大脳皮質でかゆみを感じますが、神経から放出される神経ペプチドが肥満細胞を刺激して、さらにかゆみを悪化させます。乾燥肌に限らず、皮膚のかゆみを感じる病気の場合、かゆみを感じる細い神経線維（C線維）が表皮に向かって伸びてくるため、さらにかゆみを伝えやすくなります。これらが重なると連鎖反応が起きて、かゆみの「悪循環」に陥ってしまいます。



出典:Medico Vol.35,No.6より改変して転載

*乳幼児期は生理的に水分量が少なくなるので、乾燥肌になりやすい。

～風邪をひきやすくなる～ 気道の粘膜が乾燥していると、くっついてしまったウイルスの生存期間が長く、感染する危険性が増加します。風邪ウイルスは、乾燥を好むため湿度の高いところでは生き延びることができません。加湿器を利用して、喉が潤うようにしましょう。美顔用のスチーマーでも効果があるようです。また、マスク着用は加湿効果があります。ウイルスに汚染された手が口や鼻に触れることで感染することが多いので、予防になります。

☆お知らせ

- ・クリニック・ヨガ教室 12/10 予約制となっております。親子で参加できます。
 - ・年末年始診療予定 12/27 (火) 小児科のみ診療致します。アレルギー科は休診となります。
- H24年1/4(水)より通常どおりの診療を行っております。