

# 環境湿度の低下が皮膚や呼吸器のトラブルを招く

最近、天気予報で異常乾燥注意報が報じられる事がありますが、これが私たちの健康にどのような影響があるのでしょうか。当院で受診される患者様のなかに、湿疹の悪化、アトピー性皮膚炎の悪化、蕁麻疹が長引く、咳や鼻水が止まらない、喘息発作の悪化等を訴える方が増えています。そして、このような症状を訴える患者様に共通して皮膚乾燥がしばしばあることに気付きました。ご自宅で加湿器を利用している方も多いのではないかと思います。当院の待合室でも相対湿度が40%切ることが多く、加湿器でかなり強力に加湿しても50%まであげることが難しい状況です。

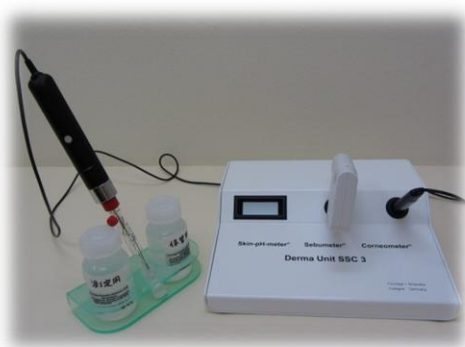
## 写真①

ある患者様は蕁麻疹が数ヶ月に及んで長引き、悩んで当院に受診されました。何とか原因を調べたいとのことでしたが、なかなか原因が見つかりません。唯一、気づいたことは著しい皮膚乾燥でした。そこで強力に保湿剤の塗布を始めましたら、肌もしっとりして薬をやめても悪化は見られなくなりました。その後、皮膚乾燥対策で湿疹や蕁麻疹等の皮膚のトラブルが解決する例が少なくないことが分かりました。

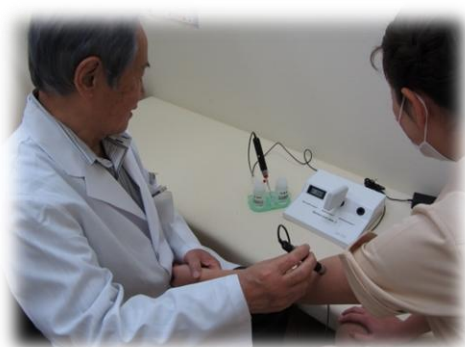
当院では、肌の油分・水分・pH計測ができる機器「Derma Unit SSC 3」【独 Courage+ Khazaka 社製】写真②を導入し、治療の参考にしています。（保険診療外なので、サービスとなっています。）写真③



写真①



写真②



写真③

環境湿度が40%を切ると乾燥皮膚に由来する湿疹、蕁麻疹、皮膚のかゆみの悪化、乾燥粘膜に基づく喉や鼻腔の抗菌作用、抗ウイルス作用が減弱することがよく知られています。そして、ウイルスが増殖しやすい環境でもあります。また、喘息患者さんは粘膜が乾燥し、粘膜が敏感になり発作を起こしやすくなります。インフルエンザの流行時期は、より一層乾燥対策をしたほうが良いでしょう。皮膚や粘膜の抵抗力を健康に保つためには50~60%の環境湿度を維持することが必要になります。特に、生理的に乾燥皮膚が見られやすい乳幼児、高齢者、乾燥皮膚になりやすい素質の方、アトピー性皮膚炎患者さんは、乾燥に気をつけなければなりません。

## ☆pHと肌の関係

肌がトラブルを抱えている時、pHを測定するとアルカリ性に傾いていることが多々あります。ニキビ・乾燥肌・感染（菌によって皮膚炎を起こしている状態）は、アルカリ性の時に発生しやすく、洗浄や保湿によって健康な状態に保つように指導しております。また、トラブルが見ためではなくなった場合、治療を途中でやめたいと思いがちですが、治療が快方に進んでいる指標にもなるため、当院ではDerma unit SSC3による肌診断を補助的に使用しております。

pH	<3.5	3.8	4.0	4.3	4.5	5.0	5.3	5.5	5.7	5.9	6.2	6.4	>6.5
女性	+ 酸性ゾーン -				普通				- アルカリゾーン +				
男性	+ 酸性ゾーン -				普通				- アルカリゾーン +				