

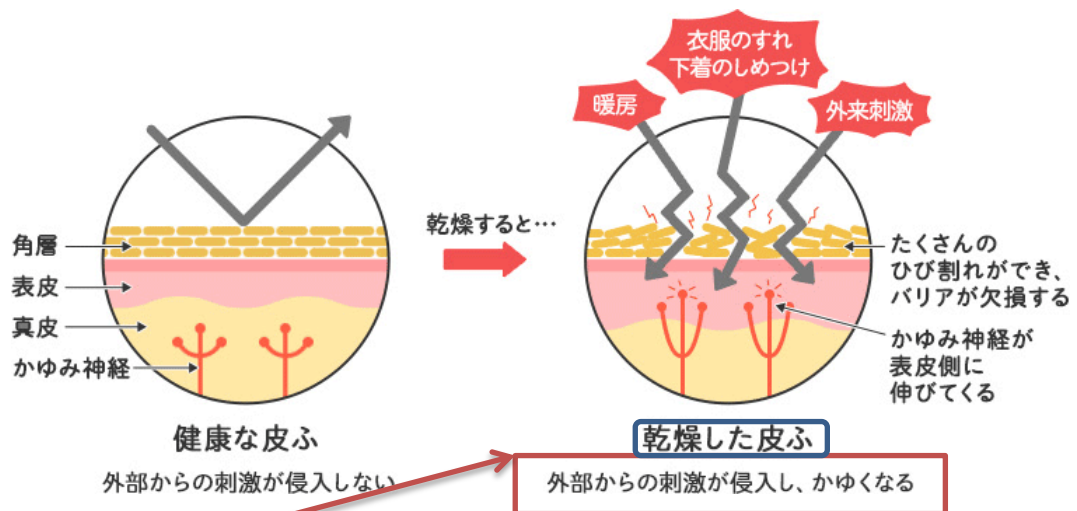
## 加齢に伴う乾燥肌の方へ とっておきのお話し

### (肌の乾燥)

冬場になると“体が痒い、かさかさする、布団やコタツに入ると背中がかゆくてかゆくて、太ももからごしごし搔いてしまう”そう症状を訴える方が多くなります。

冬場の空気は湿度が低く乾燥しやすい、空調による室内乾燥 外気と室内の温度差等が大きな外部環境要因となります。

一般的には、肌が乾燥する原因には以下の要因が影響を与えます。①年齢からくる加齢（年齢と共に体の水分率 潤いがなくなる） ②外部環境による紫外線の皮膚への影響 ③湿度や温度変化（特に空調設備による乾燥）④睡眠・食生活等（生活習慣）⑤皮膚の状況（乾燥しやすさ、石鹸・シャンプー等での油分の脱脂）等 これらの要因により乾燥肌や敏感肌が生じてきます。



(池田模範堂 Hp より)

乾燥した肌はカサカサ状態で皮膚表面の角層（外界からの刺激や異物の侵入を防ぐバリアとして機能）にひび割れが生じ角層が本来の機能を果たせなくなっています。バリアが弱くなりアレルギーを引き起こす元のアレルゲン（ダニ、ほこり、猫毛、花粉、食事由来物質等）や多様な外的刺激が体に侵入しやすくなっています。ちょっとした刺激にも感じやすくなり（敏感肌）、これらがかゆみの元になってしまいます。

健康な肌は、汗などの水分と皮脂が混ざり合った皮脂膜で覆われています。この天然の皮脂膜（保湿クリーム）が少なくなると、肌の乾燥をまねいてしまいます。

### (乾燥肌の種類)

乾燥肌は「乾燥性敏感肌」、「脂性乾燥肌」、「超乾燥肌」、「老人性乾燥肌」に分類されます。加齢とともに進行する皮脂の減少が肌のバリア機能を弱める原因である「老人性乾燥

肌」の具体的な手当ての方法をお伝えいたします。

「老人性乾燥肌」とは少し固い表現ですが、肌を保湿する皮脂や汗、そして肌の保水力に大切な成分である角質層のセラミドやコラーゲンが加齢とともに減少し乾燥が進んでしまった状態を言います。

先程の理屈で言えば角層を保護すると同時に皮脂膜を増やしてあげれば乾燥肌を防ぐ事が可能となります。では具体的な手当てを以下に列挙いたします。

- ① 洗顔のし過ぎや、熱いお湯の入浴を避けましょう。洗顔や入浴の後は、乳液やクリームをたっぷり塗って保湿することを忘れずに。
- ② 冷暖房器具を使いすぎないように心がけ、部屋の乾燥に注意しましょう。
- ③ 食事で、良質の油分を適度に摂りましょう。

一般的には①～③が言われていますが、もう少し具体的なアドバイスとしては

- 刺激の少ない石鹸（低刺激性の石鹸あるいは乾燥肌用）（普通の石鹸に比べて価格は高め1個700円～1000円程度）を日頃から利用する
- タオル等でごしごしと体や顔を洗わない、きめ細かに石鹸を泡立たせて出来ればやさしい素材の物か手で洗う程度を心がける
- 洗顔、入浴後は保湿剤、乾燥防止用の外用液を利用する
- タンパク質（肉や魚、大豆等豆類）を十分にとって良質の脂分をとる

以上が具体的な手当て方法となります。

かゆみが強ければ痒み止める内服薬を利用しますが、できれば薬は少なめのほうがいいので保湿成分やかゆみ止めの含まれる外用液や外用クリームを早めに利用すると宜しいでしょう。かゆみがひどくならない前から使用した方がかゆみの軽減が期待できます。

医療用の保湿剤やかゆみ止めもありますが、外用としては一般の市販外用薬にはかゆみ止めや保湿剤、皮膚保護剤等の各種成分が配合された塗り薬があります。実際に利用されるとその効果が実感できるかと思えます。



またワセリンや馬油等で皮膚を保護することも可能です。参考までに当店で取扱いの乾燥肌用の外用塗り薬を左に列挙しています。

ご参考にされて下さい。次回 内容成分に関して解説いたします。