

代々木病院の理念

ヒューマニズムにもとづく医療・介護の実践

くらしと健康

No. 641 2021年
1部60円 3月号
友の会会員は会費に含まれています
発行 東京勤労者医療会代々木病院
院長 河邊 博正
〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-7
TEL 03(3404)7661
http://www.tokyo-kinikai.com/yoyogi

皮脂欠乏性湿疹のはなし

冬の乾燥とアルコール消毒の影響も

冬の乾燥に伴って、皮膚疾患が多く見られます。この時期に多い皮膚疾患について皮膚科の赤芝知己医師がお話しします。

こんにちは。2020年2月より代々木病院の皮膚科を担当しております。皆様、どうぞ宜しくお願い致します。

冬の時期は乾燥に伴う皮膚疾患が多い

さて、冬は何かと乾燥する季節です。どんな世代の方もそうですが、乾燥に伴う皮膚トラブルは冬に多く見られます。高齢の方々は、毎年冬になると「乾燥して体がか

皮脂欠乏性湿疹

年齢を重ねると、皮膚は自然と薄くなり弾力性がなくなっています。程度の差はありますが、高齢の方で「私は20歳



赤芝知己医師

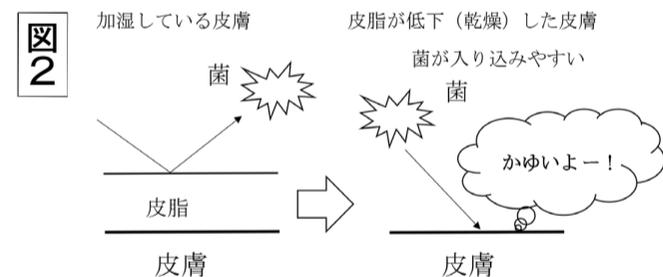
性湿疹」は冬、特に高齢の方々に多く見られる疾患です(図1参照)。

図1 典型的な「皮脂欠乏性湿疹」の写真
膝下の足が多いが最近では手指も多い印象



バリア機能の「皮脂」が乾燥により発揮出来ない...

皮膚は「皮脂」と呼ばれる脂のようなものを常に分泌しています。皮膚はこの皮脂によって全体が覆われています。これにより、皮膚は適度に加湿され、変な菌がつかない。バリアとしての機能が発揮できるのです。しかし、季節が冬になると外気が乾燥します。外気の乾燥が強ければ、いくら皮脂が分泌されても皮膚は乾燥してしまうため、これにより皮膚がバリアの機能を発揮できなく



中心に、皮膚が乾燥して体がかゆくなったり、かゆみの原因でかいて皮膚炎(湿疹)ができてしま

皮脂の分泌能力低下やアルコール消毒の影響も

特に高齢の方々は皮脂の分泌能力が若い方々よりも低下していることが多いため、冬に「皮脂欠乏性湿疹」が多くなります。加えて「皮脂欠乏性湿疹」は冬に多いものの、冬だけに見られる皮膚疾患ではありません。夏でも起こりえます。夏でも起こりえます。夏でも起こりえます。

皮脂欠乏性湿疹の予防は?

「皮脂欠乏性湿疹」を予防するにはどうしたらいいのでしょうか? 簡単です。皮膚を保湿すればいいのです。特に冬の時期は市販のワセリンや保湿クリームで十分なので、風呂上がりの最低1日1回は保湿してください。肌が弱いと感じている方は、1日2回お風呂後、皮膚の乾燥はかなりの乾燥です。これだけで保湿をすればいいです。保湿剤に重なるステロイド外用薬は小生が使うステロイド外用薬より弱く、保湿剤に重なるか弱いものがほとんどです。皮膚の乾燥だけでなく、「皮脂欠乏性湿疹」を発生してしまうと感じたら、皮膚科にご相談ください。

千駄の萱

宮沢賢治 『虹の絵巻』(十力の金剛石)。幼い王子と大臣の子が、二人で虹の脚もとにあるというルビーの絵巻を探しに森へ入っていく。宮沢らしい、植物が喋ったりブローチが飛んだりするファンタジー要素盛りだくさんの、風景が美しい作品なので久しぶりにも読んでほしい。虹の脚もとに何かあるという発想を私は好ましく思うのだが、現実ではあり得ない。虹は本来円形で脚もとはないのだ。丸い虹を見たことはあるだろうか。十年前、丸い虹をよく見かけた。十年前。あの日はまだ高校生で家に帰れなかった。十六の誕生日を学校の寮で迎えた。ようやく帰宅して一息ついた頃、原子力発電所が爆発した。忘れられない。手を見て、生きていると実感したあの朝。仙台出身のクラスメイトが、祖父が見つからないのだと話したときの青ざめた顔。みんな過去になっていくのだろうか。自分の経験さえ忘れてしまおう出来事はある。ひとは忘れる。でも、忘れてはならないこともいくつかある。いつでもいい。気が付いたら手を合わせて、あの日を思い出してほしい。(あ)