

からだスマイル

Vol. 25

2 月号

この時期
注意したい症状！

皮脂欠乏症

お布団に入って温まってくる頃、ムズムズ・・かゆい！！
お肌が乾燥してかゆくなるそんな症状はありませんか？



◆「かゆみ」を訴える人たちの低年齢化が目立ちます。

冬になると肌にかゆみを覚えるという方がよくいらっしゃいますが、最近ではエアコンによる乾燥や体の洗いすぎによって必要な皮脂が失われたり、ダイエットによる栄養バランスの崩れなどが原因で、中年以降に言われていた症状が若い人達にも現れるようになりました。

◆「かゆみ」には水分不足と生活習慣が関係しています。

このかゆみは「皮脂欠乏症」と言われ、ひどい場合には手足やスネ、背中やお腹まで粉をふいたようになりひび割れが起こります。直接の原因は皮脂の分泌が減り水分が空気中に逃げるため、不規則な生活や睡眠不足、ビタミンの欠乏などによっても症状が悪化します。



「かゆみ」対策を試してみよう！

◆お風呂での対策

- ナイロンたわしを日常的に使用しないようにしましょう。
- 高温のお風呂は控えましょう。
- イオウ入りの入浴剤は皮膚を刺激し、乾燥させますのでやめましょう。



◆生活環境での対策

- 部屋は加湿器などで湿度を保ちましょう。
- 肌着類は木綿製品をおすすめします。
- アルコールや香辛料などの刺激物の取り過ぎは体が温まってかゆみがひどくなるので控えましょう。
- 電気毛布や電気シーツも乾燥を促進させるので注意が必要です。



※すべてが皮脂欠乏症だと、一概には言えません。一般的なことを試して症状が改善されず、お薬やスキンケア製品を使う際には、医療機関に受診されることをお勧めします。