



乾燥による皮膚のかゆみを防ぐには

秋から冬にかけて、冷たい風や空気の乾燥によりお肌がカサカサしたりかゆくなったりします。それは、乾燥すると皮膚の表面のバリア機能が低下して外界からの刺激に反応しやすくなるからといわれています。

特にご年配の方では、汗や脂が少なくなるためちょっとした刺激でかゆいと感じてしまいます。乾燥による皮膚のかゆみを少なくするために、出来ることをしてみましょう。

1. お肌を乾燥させない

保湿剤などによるスキンケアを心がけましょう。

入浴後はなるべく早く保湿剤をつけると良いです。

熱いお風呂での長湯はかゆみを引き起こしやすいですので注意しましょう。

2. 部屋の湿度に注意しましょう

ストーブやこたつなどの暖房器具により、室内の空気がいっそう乾燥します。エアコンは使いすぎないようにしましょう。加湿器などを上手に利用して室内の湿度を高めましょう。室内に洗濯物を干すのも効果的です。電気毛布は寝る前に暖めておいて、寝るときには電源を OFF にしましょう。

3. 水仕事のあとは・・・

水仕事の際、お湯を使うことが多いため、手のひらは乾燥しやすくなっています。皮脂がなくなって乾燥し、ブツブツができたり、悪化すると皮がむけたり、痛んだりします。水仕事のあとは、きちんと水気を拭き取り、ハンドクリームなどで乾燥を防ぐようにしましょう。

<痒みが出た後の対処法>

○搔かずに冷やす

搔くとさらにかゆみが増し、皮膚も傷つきます。冷たいおしぼりなどで冷やすと楽になります。

○市販の薬を使う

乾燥によるかゆみがあらわれたら、グリセリン、セラミド、コラーゲン、ヒアルロン酸、尿素などの保湿成分の入った市販の軟膏やクリームを使いましょう。塗るときは、手を清潔にし、指の腹でそっと塗り広げましょう。人差し指ではなく、中指や薬指を使うとちょうどよい力加減になります。

○病院で診察を受ける

かゆみが長い期間治まらない場合や我慢できないほど強いようなときは、主治医に相談するか皮膚科で診察を受けましょう。乾燥だけが原因とは限らず、他の病気や薬、食品が原因で、かゆくなることもあります。

<参考資料>皮膚のトラブル (住友製薬指導箋)、タケダ健康サイト

待合室ご意見箱 投書1件

・こちらに来て飲み物がありいつもありがたく思っております。

投書ありがとうございました。

お近くのあすなろ薬局にご相談ください。

どこの病院・診療所の処方せんにも対応できます。(お薬によっては時間がかかることがあります)

薬・健康食品・サプリメント等についてのご相談を受け付けています。

(甲府)055-228-4024 (巨摩)055-283-3050 (石和)055-263-1568 (武川)0551-26-3800 (大月)0554-20-1301

