



本格的な夏が終わり、次第に気温が下がってくる季節になりました。また、冬に向けて空気が乾燥していきます。毎年冬場に皮膚症状に悩まされている方も多いのではないのでしょうか？冬の乾燥による皮膚病は一度症状がひどくなると治療してもなかなか短期間ではよくなりません。そのため、症状が見られる前、軽い時期での対応、すなわち保湿対策が重要です。今回は、冬季に悪化することの多いアトピー性皮膚炎についてご紹介し、皮膚状態を保つために必要なことを知っていただこうと思います！

<アトピー性皮膚炎とは>

アトピー性皮膚炎は、良くなったり悪くなったりを繰り返す、かゆみのある湿疹ができる皮膚疾患です。

多くの患者様は皮膚が乾燥しやすい素因（ドライスキン）とアトピー素因（アレルギーを起こしやすい体質）をもっています。



<ドライスキンってどんな状態？>

いわゆる乾燥肌です。健康な皮膚では、皮膚の表面の角質層に十分な量の保湿成分や油分（アミノ酸やセラミドなど）を持っていて皮膚のバリアができ、体内の水分が出ていたり、外からさまざまな物質が侵入するのを防いでいます。

一方、乾燥肌（ドライスキン）の状態では、保湿成分やセラミドが減少し、バリア機能が弱くなっているため、アレルギーの原因となる異物（アレルゲン）や微生物が侵入しやすく、汗などの刺激に弱くなります。

<生活の中で心がけることは？>

症状を悪化させる要因をできるだけ取り除いて、保湿を怠らないようにして、皮膚の状態を保つようにしましょう。日常生活の中でもできることは多くあるので、いくつかご紹介します♪

①布団を清潔に保ちましょう

天日干しをする事で湿気を少なくし、ダニの繁殖スピードを抑制します。天日干しをした後に布団の表面に掃除機をかけるとより効果的です。天日干しだけではダニを死滅させることは難しいので、定期的に布団を丸洗いしましょう。

★布団は1年～半年に1回は丸洗いをしましょう。



②入浴で清潔な皮膚を保ちましょう

入浴やシャワーなどで皮膚の清潔を保持することは大切です。

★皮膚を傷つけるナイロンのタオルやスポンジなどは避けましょう。石鹸をしっかり泡立てて、手で洗いましょう。

★体を拭くときはやさしく、タオルでおさえるようにしましょう。

★高温での入浴やシャワーはかゆみが起きやすいので、温度は40℃までを目安にしましょう。



③爪は短く切り、皮膚を傷つけないようにしましょう

就寝時などは、無意識のうちにかいてしまうことがあります。爪から菌が入って、悪化させないように、日頃から爪は短くし、清潔にするようにしましょう。



保湿剤といっても種類があることを知っていますか？皮膚科でお薬をもらって、お薬の説明書を見ると、保湿剤が2種類あって「違いは何なんだろう？」と疑問を抱いたことがある方もいらっしゃるかもしれません。そこで、皮膚科でよく見かける保湿剤2種類についてその違いをご説明したいと思います。

★ スキンケアに欠かせない保湿剤について ★

1. プロペト（白色ワセリン）

皮膚の水分蒸発を防いだり、皮膚を保護する役目をします。実際、アトピー性皮膚炎をはじめ湿疹や乾燥肌のスキンケアに処方されることがあります。

2. ヒルドイド（ヘパリン類似物質）

水分を保つ作用があるため、これを患部に塗ることで高い保湿力を保てます。他にも、血液が固まるのを防ぐ作用や皮膚の血流量を増やす作用が知られています。また、皮膚の細胞が異常に増殖することを抑えて、ケロイドを予防する作用もあります。

このように、皮膚の保湿・保護作用に加えて・・・血液凝固抑制作用や血流増加作用などによって、「肌の潤いを保ち、皮膚に起こった症状の治癒を促す薬」がヒルドイドです。



保湿剤にも違いがあることが
ご理解いただけると幸いです。
このからの乾燥しやすい時期には
現在の皮膚の状態に合わせた
毎日欠かせずスキンケアが大切です!!

～今日の担当は薬剤師 満田です～



全国の処方箋を受け付けます。
何でも気軽にご相談ください。

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899

TEL:42-6900 FAX:42-6910