



毎日イキイキ!

肌がかゆい! 乾燥する!

「老人性乾皮症」かも?

## 健康情報

「老人性乾皮症」とは、通常の乾燥肌よりもさらに角質層の水分量が減少して、肌が乾燥している状態のことを指します。空気が乾燥する秋から春にかけて多く発症します。近年は高齢者だけでなく若年層や中高年世代にも増えているそうなので、もし「毎年冬になると肌が乾燥してかゆくなる…」「肌をかいて傷付けてしまう…」といった症状があれば、老人性乾皮症を疑ってみましょう。

## 主な症状や原因について

老人性乾皮症の主な原因や症状についてご紹介します。

## 主な症状

- かゆみ
- 白い粉のようなものが落ちる
- 湿疹
- ひび
- あかざれ



## ① 皮脂の分泌量が減る

皮脂の分泌量は30歳前後をピークに年々減少します。皮脂が少なくなると肌の水分がすぐ蒸発してしまうため、皮膚が乾燥しやすくなります。

## ② 皮脂を落としすぎる

頻繁に体を洗ったり、高い温度のお風呂に入浴したりすることで皮脂を落としすぎると、肌の乾燥を招きます。

## ③ 水分摂取量が減る

水分の摂取が少なく、体が脱水ぎみの場合も肌の乾燥がすすみます。

## ④ 部屋の湿度の低下

冬場は暖房を使うことで湿度が低くなり、皮膚から水分が蒸発しやすくなります。

## 主な原因

## 予防や対策について

老人性乾皮症の予防や対策には、肌を乾燥させないことが大切です。もし疑いがある場合は、次のように暮らしを見直してみましょう。

## ① 入浴

- お湯の温度は熱くしすぎず、38~39℃程度にする。
- 皮膚がふやけないよう長湯は避け、入浴時間は20分程度にする。
- 体を洗う時はタオルなどで肌をゴシゴシこすらず、石けんを良く泡立てて手洗する。
- 入浴後は肌が急激に乾燥するため、20分以内にクリームなどの保湿剤を塗る。

## ② 衣類

- チクチク感じるウール素材の服は着用を避けるが、着る時は綿素材のものを下に着て肌に直接触れないようにする。
- 肌の水分を吸収して発熱をするインナーは、肌が乾燥してしまうため着用を避ける。



## ③ 食事

- 体内の水分が不足すると肌も乾燥するため、冬場でもこまめに水分を摂取する。
- たんぱく質やビタミンE・C、βカロテンなど、肌の乾燥を防ぐ栄養素を意識して食事に取り入れる。

## ④ 部屋

- 室内の湿度は40~60%を保つように、加湿器を使用したり、コップに水を張って置くなどして調節する。
- ホットカーベットや電気毛布、エアコンといった暖房の使い過ぎは、肌を乾燥させるため適度に使用する。

肌の乾燥がすすむと、かゆくて眠れなくなったりなどして生活の質も低下します。セルフケアでなかなか状況が改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

## 歯とお口の健康を守る「デンタル山柳」

お正月に「餅を食べて歯の詰め物が取れた!」という方は少なくありません。ただし、詰め物が取れても「痛みもないから放置してもいいよね…」と思うのは禁物です! というのも、詰め物が外れてしまった部分は穴が空いているため、食べ物がつまりやすくてとてもむし歯になりやすいからです。また、詰め物の素材によっては再装着が可能な場合もありますが、外れた後の治療が遅れて歯の一部が欠けたりするとこのような治療ができなくなります。もし詰め物が取れた時は、できるだけ早く歯科医院を受診しましょう。

