

寒くなるにつれて増えてくる皮膚炎には、しもやけ、
皮脂欠乏性湿疹、あかぎれ
貨幣状湿疹、低温火傷などが挙げられます。その大半
は体質的(乾皮症・アレルギー・過敏症)なことに起因
するのですが冬場には更に寒さや空気の乾燥といった
環境と、それに伴う生活習慣がそれらの皮膚炎の発症
を助長しているようです。



冬場に来られる皮膚炎の患者さんの中で特に多いの
が、皮脂欠乏性湿疹と診断された患者さんです。全身的な方や局所的な方など症状の
程度に違いはありますが、「また皮膚炎の時期がきましたね」などとお話することが
増えてきます。そこで今回は皮脂欠乏性湿疹を助長する生活習慣を挙げ、その対策な
どを伝えたいと思います。



まず初めに皮脂欠乏性状態を悪化させる仕組みを
説明すると、冬の寒さが汗と皮脂の分泌を鈍ら
せ、空気の乾燥が角質の水分を奪うことで、皮膚
がカサカサしてしまうのです。この状態がいわゆ
る皮膚のバリア機能が低下した状態で、そこに
色々な刺激
を受けることで皮膚が炎症を起こしてしまうので
す。しかしながら、このような状況に追い打ちを
かける生活習慣ありますので下記に挙げますが、
それらを見直すことで皮膚炎を起こしにくくな
ると考えられます。

- ① 熱いお風呂に入る
- ② 長湯する
- ③ 体をゴシゴシ洗う
- ④ エアコンやヒーターで部屋が乾燥する
- ⑤ 化学繊維の肌着などを着る

上記の理由としては

①～③は皮脂を奪われてしまう為、④は角質の水分を奪われてしまう為、⑤は繊維の摩擦によって皮膚が傷つく為と考えられます

以上のような生活習慣を改めることでも皮膚炎を起こしにくくしますので、この冬の対策として、積極的に保湿剤を塗りながら、湯加減や体の洗い方を見直したり、加湿器や綿の肌着を取り入れたりすることに取り組まれてはいかがでしょうか。



ひばり薬局