





三重病院ニュースレター

2
2009

N E W S L E T T E R vol.114

 冬のスキンケア：たいせつな乾燥肌のお手入れ	1ページ
 高齢者の方へ ワクチンのすすめ／募集案内	2ページ
 糖尿病フポイントアドバイス シックデイの対応について…／「春のこども一日肥満教室」「糖尿病教室2月」開催のお知らせ	3ページ
 アレルギー教室のクッキング／外来からのお知らせ／外来診察のご案内	4ページ

冬のスキンケア たいせつな乾燥肌のお手入れ

前々号でアトピー性皮膚炎の治療のきほんについて掲載しましたが、**スキンケア**は**いちばんたいせつな治療のひとつ**です。今回は、具体的なスキンケアの方法について解説します。アトピーがなくても、カサカサ肌の方は必読です！



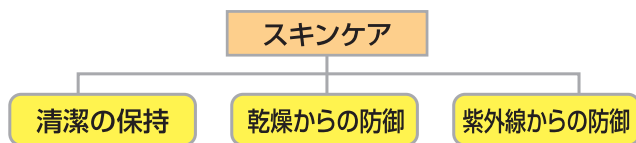
スキンケアとは？

お肌を健やかに保つためのケアのことです。いろいろな原因で皮膚の病気は起こりますが、それを防いでいくための“生活の知恵”とお考えください。たとえば、皮膚の感染症は皮膚のバリア機能をうまく保つことで防ぎます。皮膚の老化（シミ、シワ、たるみ）や発ガンの原因になる紫外線から皮膚を守ることもたいせつなスキンケアです。今回は冬のスキンケアとして、とくに乾燥から肌を守る方法について、解説しましょう。



スキンケアのきほん

まず、スキンケアの3本柱を確認しておきます。**第一に、皮膚をきれいに清潔に保つこと**、これは感染を防ぐためにとてもたいせつです。つぎに、**乾燥から守ること**、今回のトピックスですので、あとでもう少しくわしく書きます。それから、**紫外線からの防御**です。



アトピー性皮膚炎のスキンケア

アトピー性皮膚炎は、アレルギーの側面とドライスキン（乾燥肌）の側面がお互いに影響し合って、悪化します。結果としておこる「炎症」にはステロイド外用剤をつかいますが、「炎症」がおこりにくくするために、アレルギーなど悪化要因を避けること、そしてスキンケアがたいせつです。**ポイントは3つ**です。

1) 清潔

お風呂に毎日はいり、**せっけんをつかって、あらいましょ**う（ときには1日に2回でも）。刺激の少ないせっけんを選ぶこと、よくすすぐことがたいせつです。

2) 保湿

お風呂のあと、まだ水分が皮膚に残っているうちに、**保湿剤**をぬりましょう。保湿剤にはプロペト（不純物が少ないワセリン）、ヒルドイドなどがありますが、自分の肌にあうものを選びましょう。

3) 刺激をさける

肌に直接触れる下着類は綿の**やわらかい素材**を選び、ちくちくするようなセーターが直接触れることがないようにしましょう。**シャンプーやせっけん**（薬用セッケンがあわないことも）などが刺激になることもあるので注意します。髪がふれるところに湿疹のある人は**髪型にもご注意**を。



冬のスキンケアのポイント

空気が乾燥する冬には、皮膚もとても乾燥しやすくなります。皮膚が乾燥するということは、皮膚の**いちばん表面の角質層から水分とあぶらが失われる**ことを意味します。このいちばん表面の角質層が、わたしたちの体の中を外からのいろいろな刺激や病原体から守ってくれるバリアとなっているわけですが、乾燥とはまさにこのバリア機能を失うことです。バリア機能を正常に保つために、この時期はとくに**保湿のスキンケア**がたいせつになります。とにかく、**自分にあう保湿剤をまめに塗ること、忘れないでください**ね。

三重病院では、アトピー性皮膚炎の患者さんのために、**スキンケアスクール**として、**1～2泊の入院でスキンケアと外用療法の実験を体験**していただくコースを設けています。

随時受け付けておりますので、いつでもアレルギー科外来までお問い合わせください。

（臨床研究部長 アレルギー科医長 藤澤隆夫）