



## 乾燥による痒みの予防法

皮膚科 教授 梅林 芳弘

皮膚の表面を被っているアブラ（脂肪）を皮脂といいます。アブラや脂肪というと、不要なもののように思われるかも知れませんが、皮脂は皮膚を刺激から守ってくれる大事なバリアです。バリアがなくなると、外からの刺激に敏感になり、簡単に痒みを生じます。掻くと湿疹ができ、さらに痒くなり、ますます掻いてますます悪化…という悪循環に陥ります。皮脂減少による皮膚の乾燥は、年齢や季節や生活習慣によって強くなります。年をとることと冬が巡ってくることは避けられませんが、生活習慣は変えられます。生活上の工夫で、ある程度乾燥からくる痒みの予防ができますので、そのことについてお話ししましょう。

まず、お風呂のときに何で体を洗っていますか？ 石鹸を気にされる方もいますが、普通の石鹸を使うのは差し支えありません。これを泡立てて体を洗う時のタオルの方が問題です。体を擦り洗いすると皮脂を削り落としてしまうので、ナイロン製のタオル、垢擦り、ボディブラシなど刺激の強いものは使わないようにしましょう。擦ると確かに気持ちいいのですが、それは「掻くと気持ちいい」というのと同じで、乾燥と湿疹が悪化しあとで痛い目（この場合は、痒い目ですね）に合います。顔を洗うときのように体も手でなで洗いして下さい。

食事については、特に乾燥に悪い、というものはありません。でも、もしお酒をたしなむのであれば、飲酒すると体が温まって痒くなるのと、酔うと好きなだけ掻いてしまいがちなので、痒みがひどいときはしばらくお休みしてみるのもいいでしょう。

