

ぷちインフォ < 皮脂欠乏症 > 2006・1 2

皮脂欠乏症とは

皮膚の脂が減ることにより、皮膚の水分が減少して乾燥してしまう病気です。

中高年者の手、足によく見られ、皮膚がかさかさしてはがれ落ちたり、ひび割れたりします。かゆみを伴って、かくと悪化して湿疹になったりします。

空気が乾燥し始める秋から冬にかけて始まります。

どうしてなるの？

皮膚のうるおい（水分量）は、皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質の3つの物質により一定に保たれています。しかし、加齢などが原因でこれらの皮膚の潤いを保つ成分が減ってしまうと、皮膚が乾燥し皮脂欠乏症になってしまいます。また、空気の乾燥（暖房による空気の乾燥）や頻回の入浴、風呂での体の洗い過ぎなどの生活習慣も原因の1つです。

皮脂欠乏症になりやすい人

年をとってくると程度の差はありますが、皮膚の乾燥を生じてきます。女性の方が男性より、やや早い年代から起こってくるようです。軽い皮脂欠乏症は、病気というより自然な変化といえます。

予防治療方法

1、薬を正しく使う

皮膚科で診察してもらい、指示とおりに薬を使いましょう。症状がひどくならないようにスキンケアすることも大切です。

2、皮脂を取り過ぎない

風呂では、必要以上にゴシゴシ洗い過ぎないで、よく泡立てた石鹸で軽く皮膚を洗いましょう。長く浴槽につかり過ぎないようにしましょう。

3、部屋の乾燥に注意

部屋を暖房し過ぎないようにして、乾燥させないようにしましょう。加湿器を使って湿度を保ちましょう。

4、かかない

かくと症状がひどくなります。爪は短く切っておきましょう。

5、肌着は刺激の少ないものに

吸湿性の高い木綿製がよいです。

6、刺激物を控えて

アルコールや香辛料などの刺激物は体を温めてかゆみをひどくさせるので控えましょう

7、休養を十分とりましょう。

かゆみを軽くする為には、よく眠り、休養を十分とることは大切です