

ひふそうようしょう  
**皮膚掻痒症**



**かゆい**  
かゆい  
かゆい  
かゆい  
かゆい  
かゆい  
かゆい



ひふそうようしょう  
**皮膚掻痒症とは  
どんな病気?**

**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気



かちどき薬品 ホームページ  
**げんき君** 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

**かちどき薬品グループ**

「かゆみ」には、<sup>しっしん</sup>湿疹や<sup>は</sup>腫れなどの発疹を伴う場合と、伴わない場合があります。

発疹を伴う代表的な皮膚疾患は、アトピー性皮膚炎、じんましん、接触皮膚炎、主婦湿疹などがあります。

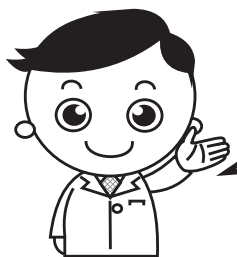
皮膚のどこにも湿疹やじんましんなど目立った異常がないのに、皮膚がかゆい場合を<sup>ひふそうようしょう</sup>皮膚掻痒症といいます。

## 原因

主に皮膚の老化による乾燥

皮膚掻痒症の原因は、老化による皮膚の乾燥や空気の乾燥、温度変化など生活環境によるものが多く、ほかに更年期、妊娠、ストレスから生じているものなどさまざまです。

また、糖尿病や腎不全、肝疾患などの内臓疾患が原因となり、かゆみが起こる場合もあります。



### 皮膚掻痒症の種類について

かゆみが出る部分や状況によって少しずつ呼び名も変わります。

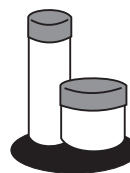
全身にかゆみがある場合は、「全身性皮膚掻痒症」、  
外陰部や肛門周囲、頭部など限られた場所にかゆみがある場合を「限局性皮膚掻痒症」といいます。

また高齢者に起こる場合を「老人性皮膚掻痒症」といい、  
妊娠中に発症した場合は「妊娠性掻痒症」と呼ばれます。

## 治療法

皮膚の乾燥を防ぐことが治療の中心になります

原因となる内臓疾患がある場合は、まずその治療が必要です。皮膚に対しては、乾燥を改善するために、角質層の水分量の増加と保持を目的として保湿剤の外用が主になります。



尿素軟膏やワセリンを使用して保湿を行います。



塗る回数は1日に2～3回が基本です。朝起きたときに1回と、夜の入浴後に1回、そして、乾燥の度合いに合わせて昼に1回塗るとよいでしょう。

※医師から処方された場合は、指示された使用法をきちんと守りましょう。

保湿剤を使用してもかゆみが改善されない場合は、抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服薬が処方されます。これにより、かゆみは軽減します。

また引っかけて二次的に皮膚炎がみられる場合には、ステロイド外用薬を使用することもあります。



市販の保湿剤でかゆみが治まらない場合、また長期にわたり、かゆみが続く場合は皮膚科を受診しましょう。

## 予防法

### 入浴の注意点

#### □石けんの使い過ぎに注意する

石けんの使い過ぎは、皮膚表面にある皮脂が除去されてしまいます。石けんは、なるべく低刺激なものを選び、使いすぎないように注意しましょう。

#### □ゴシゴシこすり過ぎない

ナイロンタオルでゴシゴシ洗うのは控えましょう。体を洗う時は、石けんを手で泡立てて、柔らかいタオルでやさしく洗いましょう。

#### □入浴剤は保湿効果のあるものを

入浴剤を使う時は保湿効果のあるものを選びましょう。イオウ成分が入った入浴剤は、皮膚のかゆみの原因になる場合があるので注意しましょう。

#### □高温での入浴は控える

熱いお湯は皮脂を奪って皮膚を刺激し、かゆみを増加させます。熱いお風呂に長く入るのは避けましょう。

#### □入浴後は早めに保湿

保湿剤は皮膚が水分を吸収している入浴後に塗るのが効果的です。できれば入浴後5分以内に塗るのが、おすすめです。

## 予防法

### 生活上の注意点

#### ■暖房は控えめにしましょう

エアコンは冬の乾燥した空気をさらに乾燥させます。暖房は控えめにし、直接温風が当たらないように設定しましょう。

こたつや電気毛布も長時間使用しないように、注意しましょう。

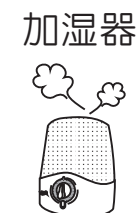
#### ■部屋の加湿を心がけましょう

加湿器を使うなどして、湿度50～60%を目安に部屋を加湿しましょう。

#### ■衣類の素材にも注意しましょう

ウールや化学繊維の衣類は、皮膚を刺激しがちです。肌に直接触れる肌着などは木綿製で肌触りが柔らかいものを着用しましょう。

暖房器具の使用は  
最低限にしましょう!



こたつ  
電気毛布  
ストーブ

# 予防法

## 生活上の注意点

### ■栄養バランスにも気を配りましょう

バランスの良い食事を心がけましょう。  
アルコールやコーヒー、香辛料、カレーライス、  
熱い食べ物などは、血管を拡張させ、かゆみの原因と  
なるので、できるだけ控えるようにしましょう。

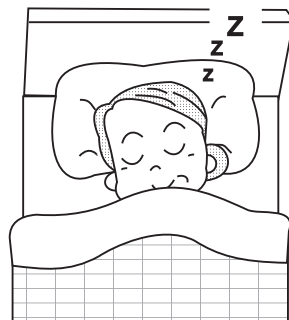
### ■ストレスをためず睡眠を十分とりましょう

皮膚の新陳代謝は睡眠中やリラックスした状態で  
活発になります。特に冬は新陳代謝が低下するため、  
睡眠不足や不規則な生活は避け、ストレスをためない  
よう、規則正しい生活を心がけましょう。

#### × 血管拡張性物質



#### ○ 睡眠を 十分にとる



### 冬期には特に注意!!

ろうじんせいひふそうようしょう

## 老人性皮膚掻痒症



高齢になると肌の機能低下で皮脂や汗の分泌量が  
少なくなり、乾燥肌で悩む人が多くなってきます。  
このような加齢が原因で起こる、乾燥によるかゆみを  
老人性皮膚掻痒症といいます。

### 特に空気の乾燥する冬期に 強いかゆみが起こります



冬期は空気が乾燥し、さらに  
寒さで汗をかかなくなるため  
かゆみが発症しやすくなります。  
また温度変化も刺激になります。

「かゆみ」を感じる部位は、  
主にヒザからスネや太もも、ときに背中や  
腹部にも発症します。  
かゆみが全身に及ぶと、夜も悩まされ  
不眠症となるケースもあります。  
早めの予防と対策を心がけましょう。

