

# 冬の皮膚掻痒症

ひ ふ そう よう しょう

こんな“かゆみ”は  
ありませんか？

『見た目は異常がないのに、かゆい』

皮膚に湿疹や赤みなどもなく、  
見た目は異常がないのにかゆみがある。



こんな  
症状は

ひ ふ そう よう しょう  
皮膚掻痒症  
と言います

※かゆみのために強くかいて、引っかき傷や赤みがあったり  
肌の色が変化していたりすると、診断が難しいこともあります。

宣言

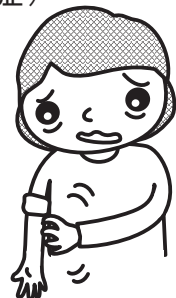
明るい笑顔 すぐ返事 伝える元気

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

## 【皮膚掻痒症の特徴】

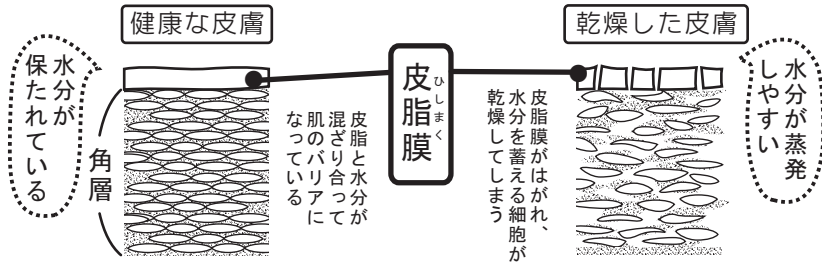
- 全身にかゆみが起こる（＝全身性皮膚掻痒症）  
身体の一部に起こる（＝限局性皮膚掻痒症）  
など、様々な種類があります。
- **冬** はかゆみが強くなりがちです。
- **腕 すね 腰** に多く発症します。
- 特に **高齢者** に多くみられます。  
（＝老人性皮膚掻痒症）



生活習慣の見直しと改善で、症状を軽減できる場合があります

# なぜかゆくなるの？

## ●多くの場合“皮膚の乾燥”が原因です



- 高齢** 加齢によって角層が薄くなったり、皮脂が減少すると皮膚が乾燥しやすくなる。
- 気温** 気温が低いと血管が収縮して血行が悪くなり、汗をかきにくくなるため、皮脂膜や角層の状態が悪化し水分を保てなくなる。
- 湿度** 冬は大気が乾燥し、湿度が低下しているため皮膚の水分が蒸発しやすい。
- 暖房** エアコンやヒーターなどの暖房をつけると、部屋の空気が乾燥して、皮膚の水分が蒸発してしまう。
- 入浴** 体を温めようとして、熱いお湯に長時間つかると皮脂が奪われてしまう。体をゴシゴシこすって洗うと、角層の細胞がはがれてしまう。

皮膚が乾燥すると体の外からの刺激に敏感になり、かゆみが起こります。

## ●病気が原因の場合もあります

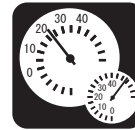
皮膚の乾燥だけでなく、糖尿病や痛風などの内臓疾患が原因でかゆみが起こることもあり、原因は様々です。

# 皮膚の乾燥やかゆみを予防するには

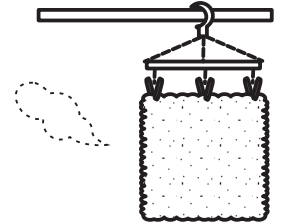
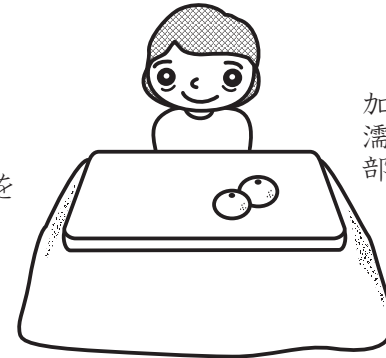
## 部屋 温度と湿度に気をつけよう

気温が低い冬は血液の流れが悪くなり、皮膚が乾燥しやすくなります。また、空気が乾燥していると皮膚の水分が蒸発しやすいため、室温と湿度を保つことが大切です。

室温 18~23℃  
湿度 40~60%



温湿度計で室温と湿度をチェックする



加湿器を使ったり、濡らしたタオルを部屋に吊るす



エアコンを使うと部屋の空気が乾燥します。また、こたつやホットカーペットを長時間使用していると、皮膚が乾燥すると同時に、体が温まってかゆみが起こりやすくなります。

生活習慣の見直しと改善で、症状を軽減できる場合があります

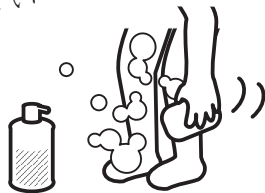
## 皮膚の乾燥やかゆみを 予防するには

### 入浴 湯温と洗い方に気をつけよう

お風呂では、熱いお湯に長時間つかっていると、  
皮脂が奪われて皮膚が乾燥してしまいます。  
加えて、体をゴシゴシ強く洗うと、角層がはがれて  
しまい、乾燥とかゆみの原因になります。

○ 湯温 38~40℃まで

石けんやボディソープ  
をつけてゴシゴシこすり  
過ぎない



高温のお湯は避ける

### 保湿 こまめに保湿しよう

1日1回以上はクリームや軟膏などの  
保湿剤をつけましょう。  
入浴後、10分以内につけると効果的です。



④

Copyright © 2012 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>  
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp/>

生活習慣の見直しと改善で、症状を軽減できる場合があります

## 皮膚の乾燥やかゆみを 予防するには

### 衣服 刺激のある服は避けよう

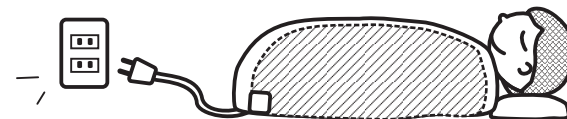
着ている服がこすれてかゆみが起こることもあります。  
特に肌着は、滑らかな手触りの素材や、木綿のものを  
着けると良いでしょう。  
毛羽立った衣類やウール製品が直接肌に触れるのも、  
かゆみの原因になるので気をつけましょう。

重いコートやセーターの上に着ると  
刺激が強まることがあるので、  
コートや上着は軽めのものが  
おすすめです



### 就寝 電気毛布は寝る時に切ろう

就寝時には体が温まり、かゆみが増すことが多く  
なります。電気毛布をつけたまま眠るのは、皮膚  
が乾燥してしまうためおすすめできません。  
電気毛布を使うなら、布団に入る前にスイッチを  
入れておき、寝る時は切るようにしましょう。



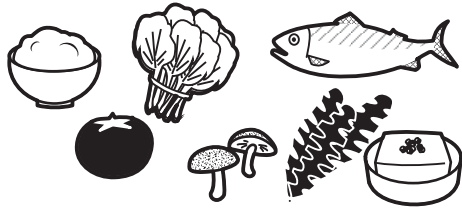
⑤

生活習慣の見直しと改善で、症状を軽減できる場合があります

## 皮膚の乾燥やかゆみを 予防するには

### 食事 バランスよく食べよう

栄養が偏ると皮膚の状態が悪化します。  
食事はバランスよく食べることを心がけましょう。  
お酒や香辛料など刺激のあるものは、かゆみを増す  
原因になるので、できるだけ控えましょう。



× 香辛料  
の摂り過ぎ



### 運動 体を動かそう

寒い季節は体を動かす機会が  
減ってしまいがちですが、  
体調の良い日はなるべく体を  
動かして汗をかく習慣を  
つけましょう。

軽いストレッチやウォーキングは  
新陳代謝を高め、発汗を促して  
皮膚の乾燥を防ぐ効果があります



⑥

## かゆみが起こったら

かくとさらにかゆみが増してしまうので、つい  
かいてしまわないよう注意が必要です。



かゆみが軽いうちに  
保湿剤をつけましょう



入浴後などの体が温まった時や入眠時は、かゆみが強く出やすく、  
かいてしまうと余計にかゆくなり、皮膚に傷がつくまで強くかかないと  
おさまらないこともあります。

### ⊕ 早めに受診しましょう ⊕

皮膚のかゆみが続く時は、早めに医療機関を受診  
しましょう。何らかの疾患がある場合には、まず  
その治療を受けることが先決です。  
かゆみのある皮膚には軟膏などを塗り、  
保湿することを忘れないようにしましょう。

保湿剤を使っても症状が改善されない時や、  
赤みや湿疹がある時は、医師に相談して  
適切な治療を受けましょう



⑦