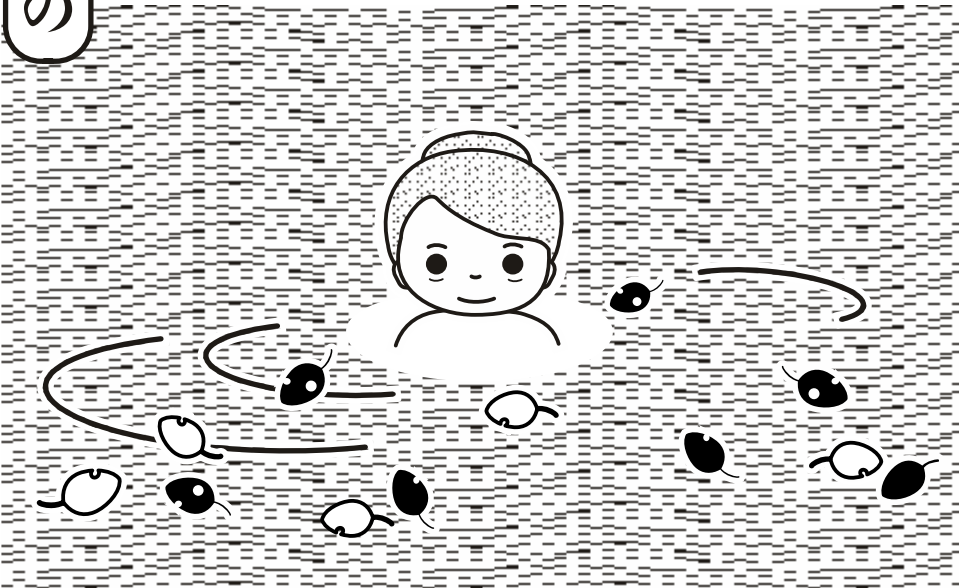


シニアの肌の乾燥



秋から冬の肌

毎年、寒い季節になると気になるのが肌の乾燥です。高齢の方は特に肌が乾燥しやすく、肌トラブルを起こしやすくなります。

秋から冬は肌が荒れて治らない

入浴後、体中がかゆい

白い粉が落ちる

体のかゆみで夜中に目が覚めてしまう

化学繊維の服を着るとかゆくなる

無意識にかいてしまう

お布団に入り体が温まると体中がかゆくて眠れない

など

肌の状態は季節だけでなく、日常生活環境にも左右されます。エアコンや暖房器具で室内が乾燥していたり、電気毛布などの長時間の使用も肌が乾燥してしまう一因です。

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



加齢による皮膚トラブル

高齢になると皮脂の分泌が減り、水分を保つ力も低下してしまうため肌が乾燥しがちです。

乾燥してきめが粗くなった皮膚は、細菌やほこりなど外部からの刺激から体を守る「バリア機能」が低下し、湿疹・かゆみなどが起こりやすくなります。

この状態は「老人性乾燥肌」とも呼ばれます。



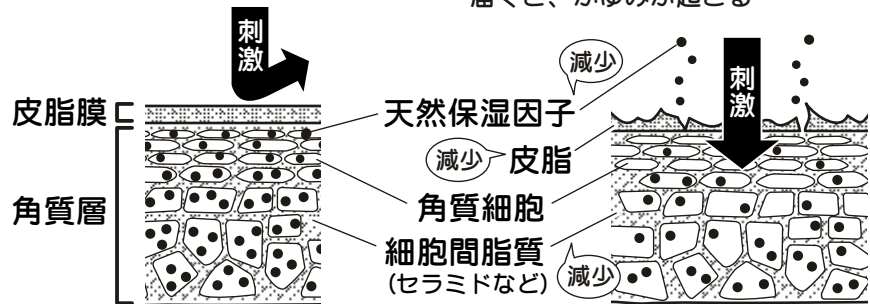
正常な肌と乾燥した肌 《皮膚の断面イメージ図》

正常

皮脂膜が外部の刺激から皮膚を守り、水分の蒸発を防いで潤いを保っている

乾燥

皮脂膜がはがれて角質層の間隙から水分が逃げやすくなり、乾燥する
皮脂の分泌や皮膚のバリア機能が弱くなり、刺激が隙間から内側に届くと、かゆみが起こる



加齢に伴い、皮膚のバリア機能が低下する

(バリア機能の他に、抵抗力の弱さや体力の低下、病気や薬などが影響することもあります。)

皮膚の水分を保つ細胞間脂質(セラミドなど)が減少

ほこり・細菌・真菌・紫外線など

皮膚の潤いを保持する天然保湿因子が減少

外部からの刺激

皮膚の水分の蒸発を防ぐ皮脂が減少

湿疹やかゆみ

加齢 + 刺激 → 老人性乾燥肌

老人性乾燥肌とは

老人性乾燥肌には「^{かんびしょう}老人性乾皮症」と「^{そうようしょう}老人性皮膚搔痒症」の2つがあります。

老人性乾皮症

加齢により皮膚の水分が減少して乾燥した状態を指します。

症状がひどい場合には皮膚の表面がひび割れて白く粉がふいたような状態になり、かゆみが生じやすくなります。



角質層が乾燥して固くなってしまいます。

老人性皮膚搔痒症

見た目には異常がないのにわずかな刺激であっても敏感に反応して皮膚にかゆみが現れる状態を指します。また、老人性乾皮症がひどく、乾燥した皮膚の角質層がめくれて粉をふいたように白くなったり、うるこ状にひび割れたようになると、強いかゆみを生じます。



病気が原因の場合も

皮膚のかゆみは、乾燥や機能の衰えだけでなく、病気などが原因で起こる場合もあります。
例) 肝臓・腎臓の病気や人工透析など

肌の乾燥を防ぐには

日常生活では、予防とスキンケアが大切です。予防では、室内の湿度や入浴のしかたに気を使いましょう。スキンケアでは、上手に保湿することがポイントです。

● 部屋の湿度を保つ

寒い季節は大気中の湿度が低く、室内で暖房を使うとさらに湿度が低下します。コタツの中に入っていたり電気毛布を使っていると、皮膚が乾燥しやすくなります。高齢の方が過ごす室内では加湿器などを使い、湿度は60%程度に保つとよいでしょう。



湿度
60%

● 入浴のしかたを見直す→5ページに詳しく載っています。

● 保湿する→6ページに詳しく載っています。



● 衣服を見直す

肌触りの滑らかな生地や保湿性のある綿素材の服などがおすすめです。

● 栄養バランスのよい食事と水分を摂る

食事は栄養の偏りが無いよう、しっかり摂りましょう。汗をかかない季節には水分の補給も減りがちですが、意識して水分を摂り、体の内側から乾燥を防ぎましょう。

● 血行をよくする

体を動かさずじっとしていると血行が悪くなり、皮膚に十分な栄養が行き届かず、乾燥しやすくなります。

● 睡眠をきちんととる

皮膚の再生を促して潤いのある肌を保つには、十分な睡眠をとることが必須です。



◎ 入浴のしかた

入浴のしかたによっては肌の乾燥を悪化させてしまうこともあります。適切な入浴の方法を覚えておきましょう。

● 洗い過ぎない

ゴシゴシこすると皮脂が落ちてしまうので、そっとやさしく洗う

● 肌にやさしい素材で洗う

乾燥がひどい場合はタオルやスポンジなどは使わず、手でなでるように洗うだけでもよい

● よくすすいでしっかり流す

洗浄剤が残っていると、かゆみや炎症を起こすこともあるため、十分に洗い流す

● 湯温に注意

熱すぎるお湯は乾燥を招き、角質層を傷めてしまうので40℃程度に

○ 乾燥肌用の洗浄剤を使う

せっけんやボディソープを使う場合は皮膚への刺激が少ない乾燥肌用のものや保湿成分が入っているものを使う

○ 保湿入浴剤を使う

湯船に浸かる場合は、保湿成分入りの入浴剤を使うのもおすすめ

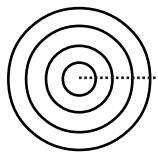
入浴できない時は…

○ 部分浴や^{せいしき}清拭をしてから保湿する

入浴できない時や寝たきりの方は、足浴・手浴などの部分浴や清拭をして皮膚を清潔にした後に保湿する



清拭は体を清潔に保ち、さっぱり爽快になります。また、マッサージ効果により血行を促進し、全身を観察する機会になり皮膚トラブルの早期発見にもつながります。体調が悪くなければ毎日行うとよいでしょう。



保湿のしかた

皮脂の分泌や水分保持力が低下した肌には、乾燥してしまう前に保湿剤を塗ることが効果的です。皮膚が薄く敏感になっていることも多いので、保湿剤は低刺激性のものを選びましょう。

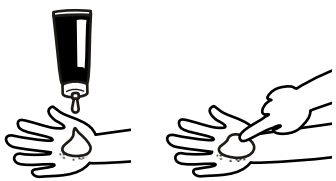
入浴の後のおすすめ

入浴後は角質層がやわらかくなり、水分浸透・吸収力が高まっているので保湿に最適なタイミングです。



入浴後だけでなく、必要に応じてこまめにしっかりと保湿することが大切です。

塗り方のポイント



手のひらに保湿剤を広げ、皮膚温に近づけてから塗る。



皮膚を引っ張らないように指先や手のひらで、そっと広げるように塗る。

主な保湿剤の種類

水分を保持する他、皮膚のバリア機能を保つ成分を補うものもあります。

ワセリン

皮膚の表面に油脂の膜を作り、水分の蒸発を防ぐ。刺激は無く保湿効果が高いがベタつきがある。

セラミド

角質層の水分保持に重要な役割を持つ細胞間脂質。皮膚に柔軟性を与え、保湿効果がある。

尿素

体内の水分を角質層に取り込み、固くなった部分をやわらかくする働きを持つ。市販品では尿素配合10%と20%がある。

ヘパリン類似物質

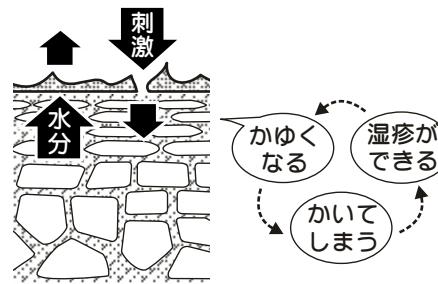
血行をよくする働きがあり、角質層の水分量を増やして皮膚の潤いを保つ。状態によっては多少しみる場合もある。

強いかゆみがある時は

肌の乾燥が初期の段階では保湿剤が適していますが、かゆみが強いとガマンできずについついかいてしまうため、かゆみをおさえる治療を行いましょう。かくことが刺激になって炎症がひどくなり、さらにかゆくなるという悪循環に陥ってしまうため注意が必要です。



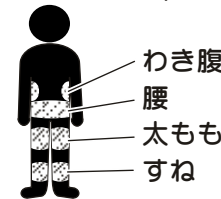
かゆみの悪循環



皮脂欠乏性湿疹

老人性乾皮症のかゆみから、かいていた部分が赤く腫れて湿疹ができてしまい、さらにかゆくなります。かき壊した部分が細菌に感染することもあります。

…皮脂欠乏性湿疹がしやすい部位



小さな湿疹が広範囲に広がったり、丸く赤みのある貨幣状湿疹などができる

高齢の方の約66%が1年中もしくは特定の季節になると、肌にかゆみを感じているという調査結果があります。

早めに受診しましょう



皮膚をかき壊すと治りにくく、傷あとが残ることもあります。かき壊して出血したり、皮膚がただれてしまった場合は、細菌が繁殖しないよう適切な治療が必要です。悪化する前に皮膚科を受診しましょう。