



乾燥肌



皮膚の仕組みと乾燥肌の原因

皮膚の表面には角質層という細胞の層があり、更にその外側を皮脂が覆っている構造をしています。健康な皮膚は角質層が水分を保ち、皮脂により水分が蒸発することを防いでいます。健康な皮膚と比較して、乾燥肌では皮脂の分泌が少なくなったり、角質層が含む水分量が低下したりしています。



肌を保湿する働きに参与する、汗腺や皮脂腺、表皮細胞に含まれる天然保湿因子、角層細胞間脂質などの働きが十分でなくなることによって起こります。

乾燥肌は肌（皮膚）の表面がカサカサし、ひび割れを起こし亀裂が入った状態になります。この状態では皮膚のバリア機能が低下するために、様々な刺激が入りやすく、水分が蒸散しやすくなっているため、チクチクとした刺激感や、痒みの症状があらわれます。



乾燥肌になりやすい人はどんな人？

- ① **子供**：生後数か月から思春期前の頃までは、皮脂量が成人より少なく乾燥しやすい状態です。
- ② **女性**：特に 30 代後半頃から皮脂の分泌量が減少し、乾燥しやすい状態になります。
- ③ **高齢者**：加齢に伴い皮膚の厚さが薄くなり、また発汗量も減少し、乾燥しやすくなります。
- ④ **アトピー体質などの皮膚疾患**：皮膚のバリア機能が弱く、皮膚も乾燥しがちです。



乾燥肌対策

乾燥肌を治療する際に重要なことは**皮膚に水分を保つこと**です。

入浴時の注意点

1日に何回も入浴する人は入浴回数を減らし、**ぬるま湯(38~39℃)**に浸かるようにしましょう。入浴時間は**20分程度**で入るようにしましょう。体の水分を拭く時は擦らず優しく拭くようにしましょう。



日常生活の注意点

部屋の空気を乾燥させないように**エアコン**の設定温度は低めに設定し、加湿を心がけましょう。**コタツ**や**電気カーペット**などはあまり使用しないようにしましょう。皮膚が乾燥しやすくなってしまいます。



塗り薬などの塗り方

化粧水やクリーム、乳液を使用する人はまず、**化粧水を先に使用**し、化粧水のべたつきが少なくなる程度の間隔を空けてからクリームや乳液を使用するようにしましょう。化粧水は手のひらで**温めてから**塗ると皮膚に浸透しやすくなります。入浴後は乾燥しやすいため、できるだけ早めに化粧水やクリーム、乳液を塗って保湿するようにしましょう。