




冬こそ注意！乾燥肌


2018年12月8日

第16回 市民公開講座

JCHO東京高輪病院

皮膚科 黒沼 亜美

- 
- 皮膚が粉をふいたように白い
 - 乾燥してカサカサしている
 - 少しの刺激にも敏感に反応する
 - 秋から冬の時期にかけて症状がでる
 - とにかくかゆい！

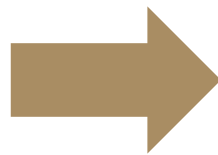


**それは皮脂欠乏症
（乾皮症）
かもしれません！**

皮脂欠乏症の症状



皮脂欠乏症

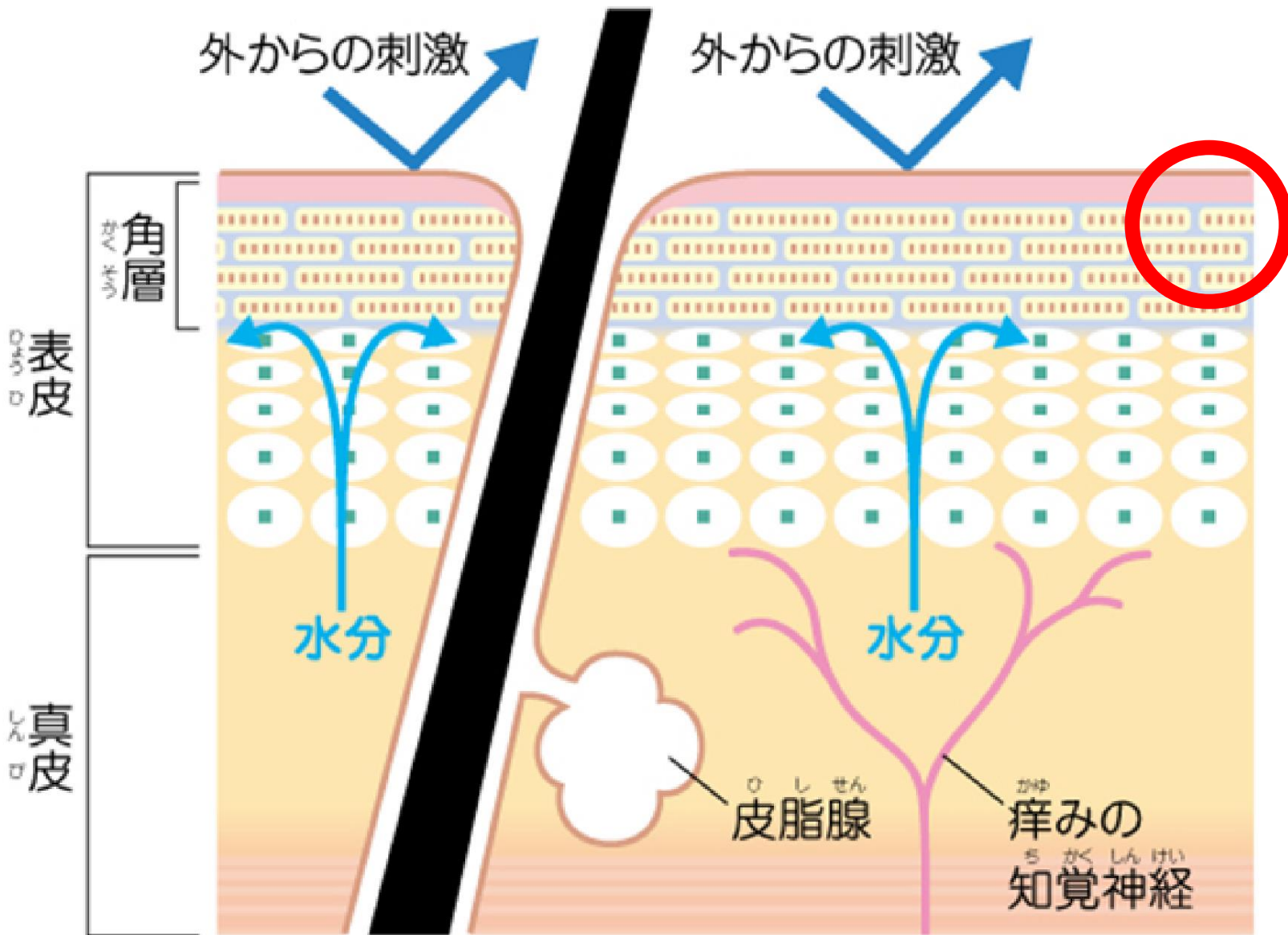


皮脂欠乏性湿疹



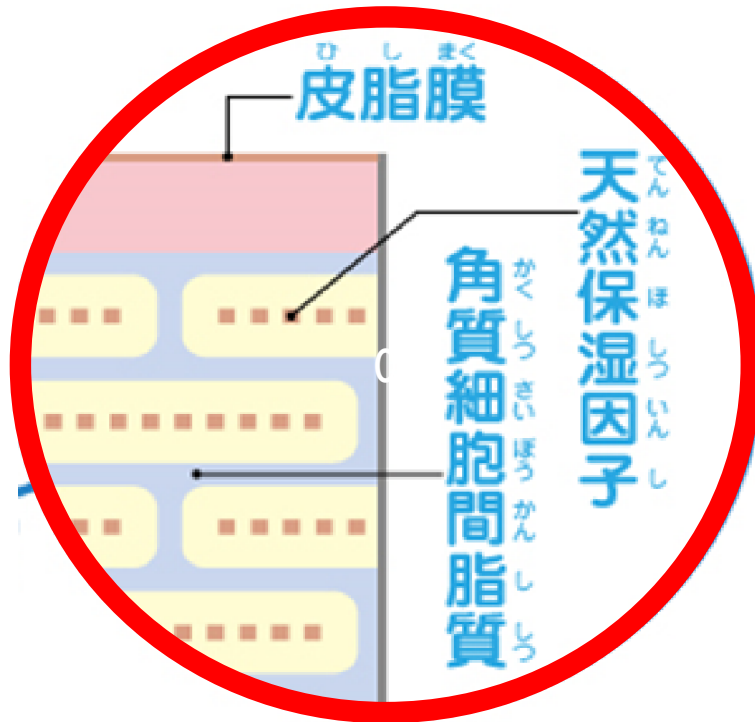
**もっとも症状が出やすい
部位は下腿（すね）です。**

健全皮膚



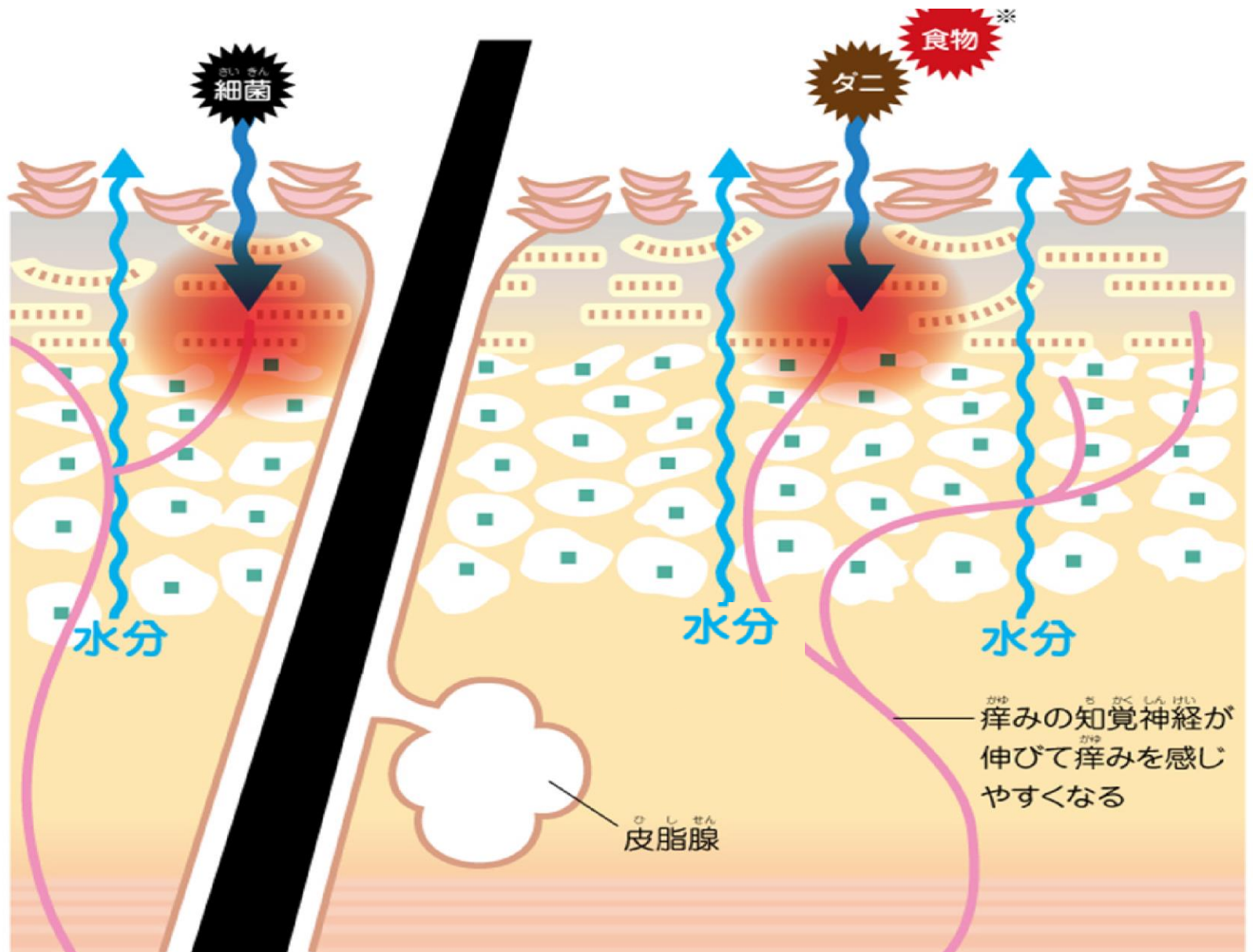
皮膚バリア機能

皮膚のうるおいを保つ3つの構造



- 皮脂膜
- 角質細胞間脂質
(セラミド)
- 天然保湿因子
(NMF)

乾燥皮膚



皮膚の乾燥を引き起こす要因

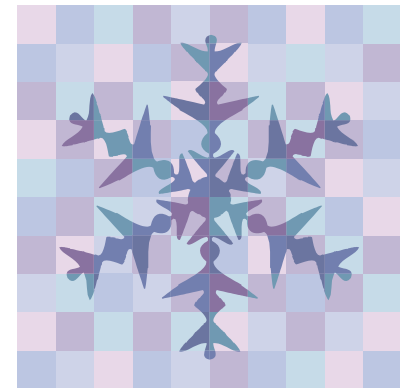
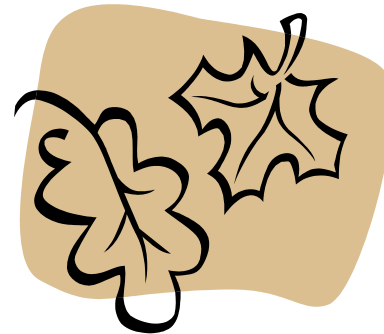
- **年齢**

年齢とともに3つの物質（皮脂膜，角質細胞間脂質，天然保湿因子）が減少します。

皮膚の乾燥を引き起こす要因

- 季節

空気が乾燥しやすい秋～冬



皮膚の乾燥を引き起こす要因

- **生活習慣**

体の洗いすぎや、冷暖房のきかせすぎ



皮膚の乾燥を引き起こす要因

- **疾患・治療**

アトピー性皮膚炎などの乾燥を伴う皮膚疾患

糖尿病・腎不全などの内科疾患

透析や一部の抗がん剤治療など

治療方法

基本は保湿剤を塗ること

治療方法

- 湿疹がある場合

（皮脂欠乏性湿疹になった場合）

ステロイドの外用

- 痒みが強い場合

抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬の内服



保湿剤の種類



保湿剤の作用

- **ヘパリン類似物質**

水分を吸湿して角層に水分を保つ

- **ワセリン** **(プロペト®)**

油分が被膜となって外から皮膚を守る



季節による使い分け

ローションタイプ

クリームタイプ

軟膏タイプ

春



夏



秋



冬



春・夏は、さっぱりしたローションやクリームが適しています。

乾燥する秋・冬は、油分を多く含んだ軟膏やクリームが良いでしょう。

外用薬の塗り方



軟膏・クリームは人差し指の
尖端から1つ目の関節まで

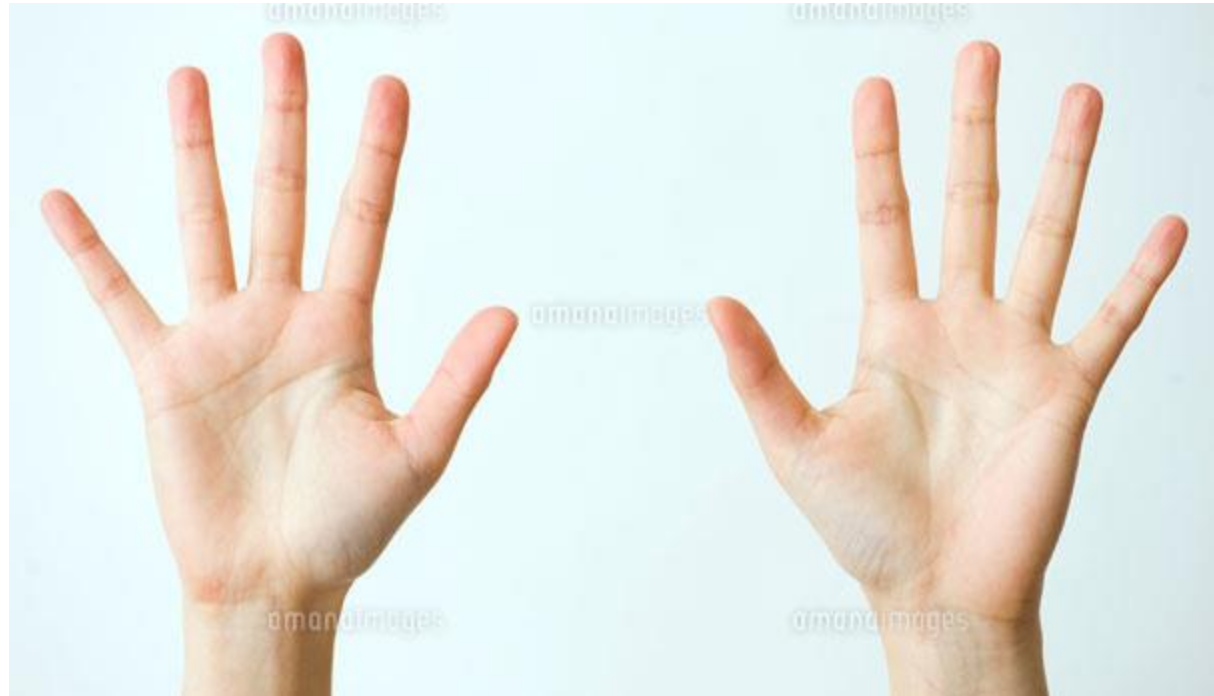
FTU : finger tip unit



ローションは1円玉サイズ



外用薬の塗り方



成人の手のひら 2 枚分の面積
約 0.5 g

保湿剤の塗り方



- ・ 皮膚がピカッと光るくらい
- ・ スリこまずに優しく乗せる

スキンケアについて



せい けつ
清 潔



ほ しつ
保 湿

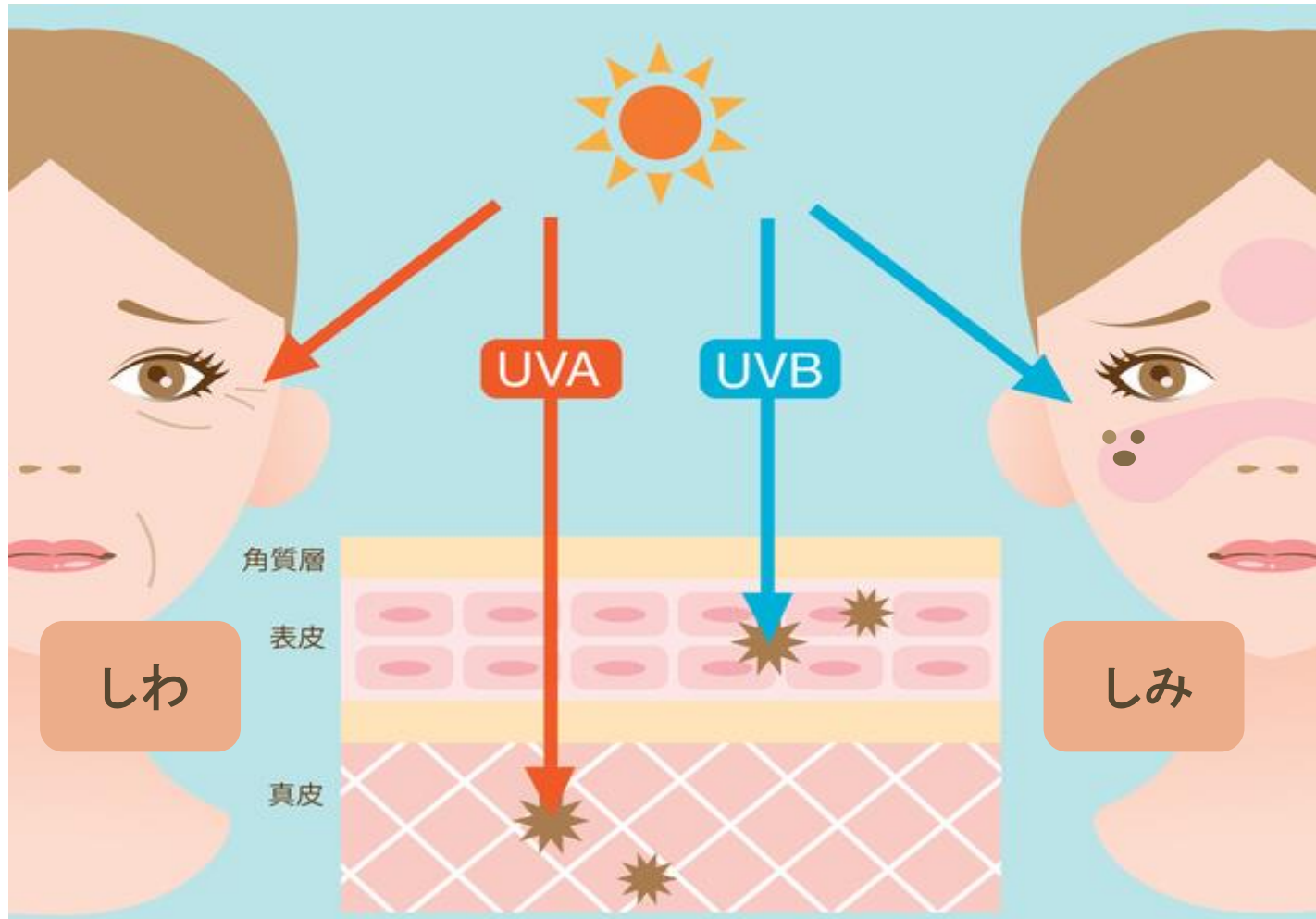
し がい せん ぼう きょ
紫 外 線 防 御



ご存知ですか
肌の光老化



紫外線について



サンスクリーンについて

SPF

: **UVB** を遮断する効果 2～50

PA

: **UVA** を遮断する効果 +～++++

- ・ **SPF 15 PA +** 以上のものを使用するように

最後に

- 美容目的での保湿クリームのは処方はできません。

美容目的であつたり，処方された保湿剤が合わない場合は，市販の保湿剤をおすすめします。

当院売店



近隣 薬局



- ご清聴ありがとうございました。
- 皮膚のお悩み・気になることがございましたら、当院皮膚科をぜひ受診してください。

