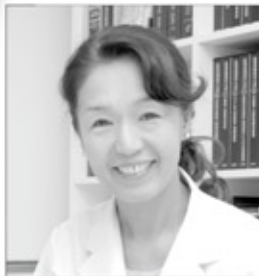


普段の心がけが大切

乾燥肌対策

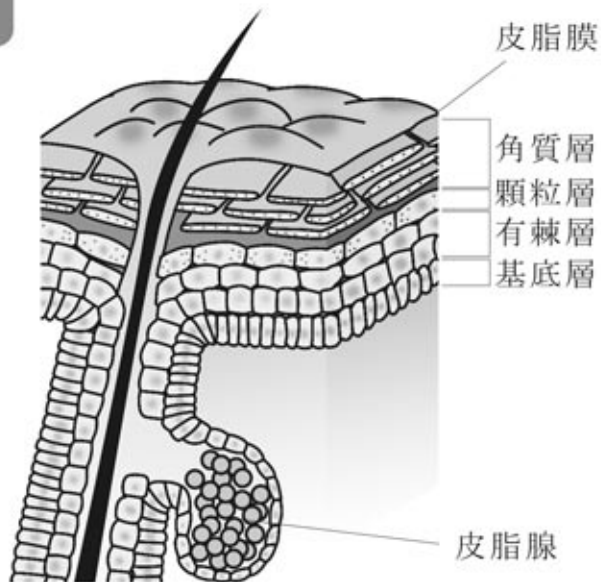
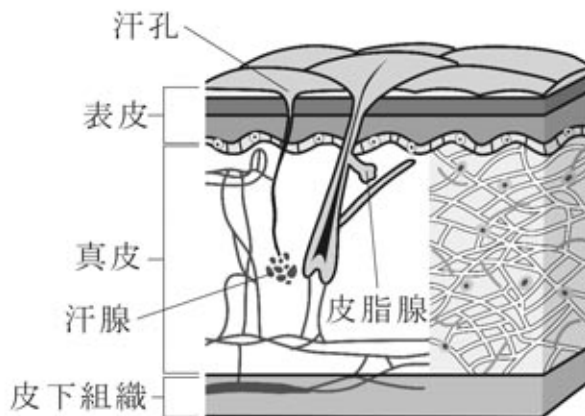
北海道の秋から冬は外気が乾燥し、室内では暖房器具の使用によって湿度が低下するため皮膚が乾燥しがち。冬になると肌が乾燥してかゆいと、毎年悩む人も多いのではないだろうか。そこで、肌の仕組みと乾燥肌対策について加藤直子皮膚科スキンクリニック（中央区）の加藤直子院長にお話を伺った。



加藤直子皮膚科スキンクリニック

加藤 直子 院長

肌の構造



表皮拡大図

肌の潤いを保っているのは一番外側の角質層

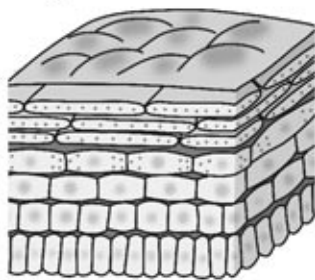
皮膚の構造で乾燥肌に最も関わっている部分は、皮膚の一番外側の角質層。この層が十分に水分を含んでいない状態になると肌が乾燥したと感じるという。まずは皮膚の構造についてみていこう。

「皮膚は外側から表皮と真皮に分かれた構造をしています。表皮の一番内側にあるのは基底層という表皮細胞が作られる部分です。その次に有棘層、次に顆粒層がありその上に角質層という皆さんが垢といっている部分の層があります」（加藤院長）。

角質層は三種類の物質で潤いが保たれており、そのうちのひとつが皮脂。皮脂は毛穴の皮脂腺から分泌され、汗管を通じて汗孔から出てくる汗などの水分と混ざり合い、角質層の表面をフタをして潤す皮脂膜を形成する。このため汗をかく夏場には肌が潤っていても、汗の量が少なくなる冬場には乾燥が起こりやすくなる。

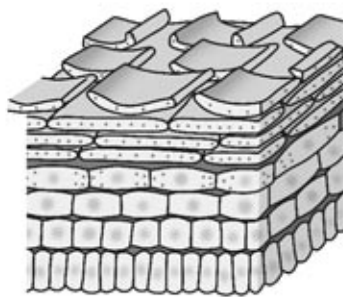
「角質層には角質細胞間脂質といわれるセラミドを主成分とする脂があり、角質細胞同士の

健康な皮膚と乾燥した皮膚を比べると…



健康な皮膚

角質細胞の間に角質細胞間脂質がしっかりと詰まっています。角質の乱れが少ない。角質層の上に皮脂膜も保たれている。



乾燥した皮膚

角質細胞がはがれて穴が空いたような状態になり、水分が逃げやすく、皮脂膜が減少してばい菌が入りやすい。

隙間を埋めて水分をサンドイッチ状に挟んで、逃がさないようにする役割をしています。更に天然保湿因子というアミノ酸などを主成分とする物質が、水分を捕まえて離さない性質を持っています。

天然保湿因子はナチュラルモイスチュアライジングファクター（NMF）ともいわれ、顆粒層の顆粒の成分であるプロフィラグリンが元になっている。このプロフィラグリンが角質層

でフィラグリンタンパクに変化して、角質細胞の中に閉じ込められ、アミノ酸などに分解されて天然保湿因子となる。

「肌の潤いは角質層で守られています。そのため角質層をがす垢擦りや身体の洗い過ぎは、肌の潤いを失う原因になります。また、皮脂腺は若い人の方が活発に活動していますので、高齢になるにつれて皮脂が少なくなります。皮脂腺は毛穴に存在しますので、頭のように毛の密度

が高い所は皮脂腺が多く、皮脂がたくさん出ます。全身でもすねや上肢の外側、腕などは頭と比較すると毛の密度が低いので、皮脂腺の数が少なく、最も乾燥しやすい部分といえます」。

健康な皮膚は角質層の上に皮脂膜がのっけていて、角質の乱れも少ないため、水分の漏出が少なく、アレルゲンや微生物などのばい菌も侵入しにくい。乾燥肌になると角質層に穴が空いたような状態になり、水分が抜けやすく、ばい菌が侵入しやすくなる。バリア（防波堤）機能を維持するためにもこれからの季節は肌の乾燥対策が重要となる。

かかずに、保湿。毎日のケアが大切

乾燥肌が大きく関わる病気もあり、その患者さんはとくに冬場の乾燥対策に気を配る必要がある。

代表的なのは、アトピー性皮膚炎の患者さんで、前述したフィラグリンがうまく作られないフィラグリン遺伝子異常が認められる人たちがいます。また角質細胞間脂質の主成分となるセラミドの七種類それぞれが、通常の数分の一から十分の一程度に少ないということも分かっ

ています」。

加齢と共に皮膚の表面の脂が減少する皮脂欠乏症（乾皮症）の患者さんも夏に軽快し、冬に悪化する傾向があるという。この病気は中高年者によく見られ、皮膚がカサカサしてはがれおち、ひび割れたりかゆみが生じたりする。更に進行すると皮脂欠乏性湿疹に至るため早めに対策をとる方が良い。

「日常的にできる乾燥対策としては、部屋の湿度を保つこととお風呂の際にゴシゴシと洗わないことです。ナイロンタオル皮膚炎のように、下に骨がある部分（鎖骨や肩など）に小さなさざ波のような褐色の色素沈着が起きることもありますので、決してこすり過ぎないようにしましょう。アルコールや香辛料などの刺激物は、かゆみがひどくなりますので、控えめにします。薬の処方を受けている方は正しく使用しましょう」。

肌が乾燥するとかゆみが起こることもあるが、症状が悪化するため、かかないことが大切という。

「かゆみとはかきたいという欲望を感じる刺激で、大脳でかゆいと認識するとかくという行動に繋がります。皮膚をかくことで更にかゆみを誘発する物質

【日常生活で気をつけること】

- 保湿薬は肌に水分が残っているうちに
- かかない
- 部屋の湿度を保つ（50%前後が理想的）
- 肌をゴシゴシ洗わない
- アルコールや香辛料などの刺激物は控えめに
- 薬は正しく使用する

が出るので悪循環が起きます。かゆみが強い場合には悪化させないうちに早めに医療機関を受診しましょう」。

汗や皮脂が少なくなる冬場は、皮膚の潤いのある程度助けるとも必要。代表的な保湿剤には、白色ワセリン、ヘパリン類似物質製剤、尿素製剤、乳酸製剤などがあり、中でも白色ワセリン

は最も多くの油分を含むため、セラミドなどが足りないアトピー性皮膚炎の人にも役立つという。



「保湿のコツは入浴やシャワーの後など、まだ皮膚の角質層に水分が残っているうちに保湿薬を塗ることです。そうすると水分を閉じ込めることができます。服を着る前にすぐ塗るということは多くの皮膚科医の先生も勧めています。他に塗り薬がある場合はその後に塗るといいでしょう」。

乾燥肌対策には普段の心掛けが大切。毎日の保湿ケアをしつかりして冬を乗り切ろう。