

ほのか診察室

HONOKA Consultation room



シリーズ

第77話

冬に多い皮膚病 皮脂欠乏症の予防

ひしけつぼうししょう



市民病院
皮膚科部長

濱松 徹

監修

寒 くなつてくると、手足が痒く
なつたりしませんか。皮膚が
カサカサし、粉をふいたりひび割れ
たりする人も多いでしょう。これは
皮脂欠乏症といい、一般的に乾燥肌
とはこの症状のことを指します。

皮脂欠乏症は、皮膚の表面のあぶ
らが減少することにより、皮膚の水
分が減少して、乾燥を生じる病気で
す。症状としては、手足、特に膝か

ら下によく見られ、皮膚がカサカサ
し、はがれ落ちたり、ひび割れたり
します。また、赤みやかゆみを伴う
こともあります。かゆみと角質を落
とすためにナイロンタオルなどでゴ
シゴシ擦ってしまいがちですが、こ
れは逆効果で、余計に肌を乾燥させ
てしまい、かゆみも強まるため、皮
膚炎・湿疹を起こしやすくなります。
ここまで悪化してしまうと、かゆみ

がひどくて夜中に目が覚めてしま
うこともあります。

では、どうして皮脂欠乏症が起
るのでしょう。一般に、皮膚のうる
おいは皮脂、角質細胞間脂質、天然
保湿因子という3つの物質により保
たれています。しかし、加齢などの
原因によりこれらの物質が減少する
と、皮膚の水分量が減少し、皮脂欠
乏症になってしまいます。また、外
気の乾燥、体の洗い過ぎによる皮脂
の減少も原因の一つと考えられてい
ます。年をとると、症状に差はあり
ますが、だれでも皮膚の乾燥は生じ
ます。男性では50歳、女性では40歳
ごろから、皮脂腺に影響を与えるホ
ルモン（5-αヒドロキシステロ
ン）の分泌が急激に低下し、皮脂の
分泌量も減ってきます。病気とい
うよりも自然な変化といえるかもしれ
ません。そのため、日常生活の中の
スキンケアが何より大切です。

日常生活では、以下のことに気を
付けましょう。体が温まると、血行
が良くなり、かゆみがひどくなる恐
れがあります。体を温める効果のあ
るアルコール・香辛料はなるべく控
えるようにしましょう。お風呂に長
く入り過ぎるのもかゆみを増すこと

につながります。また、お風呂では
ゴシゴシ体を洗い過ぎないようにし
ましょう。ゴシゴシ洗うと水分の蒸
発を防ぐ役割のある皮脂がとれてし
まいます。加湿器などにより部屋の
湿度を保つこと、皮膚にうるおいを
与える塗り薬を塗ることも効果的で
す。特に、皮脂が落ちてしまい、皮
膚の水分が蒸発しやすい入浴後10分
以内に塗り薬を塗ることを心掛けま
しょう。

皮脂欠乏症には予防が何より大切
です。症状が出た場合は早めに医療
機関で診察を受けることが、重症化
を防ぐ予防となります。

皮膚のうるおいを保つ3つの物質

- **皮脂**
肌にある皮脂腺から分泌されるあぶらのことです。水分の蒸発を防ぎ肌のうるおいを保っています。
- **角質細胞間脂質（セラミドなど）**
細胞と細胞の接着物質であり、水分を逃がさない役割を持っています。
- **天然保湿因子（フィラグリン由来のアミノ酸）**
角質層にあるアミノ酸などの成分で、水分を保持し、柔軟性と弾力性のある角質の性質を保っています。