



## 特集

# かんそう肌(乾燥性皮膚炎)

- 2面 乾燥肌かな～？って思った時のおすすめ術～お風呂の入り方～
- 3面 運動で乾燥肌を改善しよう！
- 4面 今が旬の食改さんレシピ/イベント/隊員募集

### ■ 乾燥肌ってどんな症状ですか？

皮膚の油が減ることで、皮膚の水分も減ってきて、乾燥してしまうことです。

皮膚の潤い（バリア機能）は、「脂質」・「天然保湿因子」・「角質細胞間脂質」の3つの物質で保たれていますが、これらの物質は、年齢や環境に影響されて、減っていきます。

特に、中高年の世代になると手足（特にひざから下）の潤いが減ってきますし、女性の方が、男性より早い年代から潤いが減ってきやすいです。

### ■ 乾燥肌がひどくなるとどうなりますか？

皮膚の潤いがなくなっている乾燥肌の状態で、外部から刺激があると、「赤み」、「かゆみ」、「痛み」の症状がでてきます。これを「乾皮症（かんぴしょう）」といいます。

さらにこれをかいたり、乾燥している状態をほったらかしにしていると炎症が起こります。これが乾燥性皮膚炎（別名；皮脂欠乏性湿疹）です。

### ■ 具体的にはどんな症状ですか？

- 足（特にすねの外側）や腕、背中、腰、わき腹などにかゆみがある
- 足の裏が、亀の甲羅のようにひび割れて、赤みが生じる
- 乾燥して皮膚がカサカサ、はがれ落ちる
- 進行すると乾燥性湿疹になり、夜中目覚めるほどのかゆみがでる
- 粉をふいたようなカサカサやかきむしった跡がある
- 大気が乾燥する秋から冬にかけてはじまり、真冬になると症状がひどくなり、春先まで続く
- 湿度が高く汗をかきやすい夏は症状が軽くなる
- 洋服によってかゆみがひどくなる時がある
- 石鹸や洗剤をよく使用する職業にみられる（家事を含め）

