



病気と予防のお話し ～JCHO 船橋中央病院から～

第7回 皮膚のスキンケア

皮膚科 山下 朋子 先生

皆様こんにちは。今回は「皮膚のスキンケアについて少しだけお話しさせていただきます。突然ですが、日頃の生活のスキンケアはどうしていますか？

以下の6項目をご自分でチェックしてみましょう。

- 痒ければ手や孫の手や器具で、気持ちがすっきりするまで皮膚を掻きむしる。
- 皮膚の傷は消毒剤を塗布して、絆創膏などを貼付し、そこだけ洗うのを避ける。
- 熱いお風呂やサウナや垢すりが好き。温度設定はいつも43度以上を好む。
- 体はタオルやスポンジで強めにゴシゴシ洗う。
- お風呂やシャワーは季節を問わず週に数回程度。
- 化粧品、日焼け止めなどの使用後、落とさず寝てしまうことが多い。

いかがでしょうか。まだまだ気になる項目はありますが、上記項目に一つでも当てはまったら、気を付けましょう。

例えば日常使用している化粧品や日焼け止めが、ある日突然皮膚炎を併発することも多々あります。帰宅したら化粧品は全て取りましょう。

また、元気に外で遊ぶ小さなお子様がいるご家庭は、草むらで元気に遊んで帰宅した子供の体を見たら、蚊やアブに刺された痒そうな赤いボツボツを見かけることでしょう。(虫刺され皮膚炎)、海やプールから帰宅し、気づけば小さいボツボツとした水疱が体のどこかに発見した経験もある事でしょう。(水いぼ)

基本的に「痒み」は掻かないように石鹸の泡で優しく洗い、冷たい保冷材やタオルで冷やしてあげましょう。痒みが少し軽減します。

傷に消毒剤を塗布した後に絆創膏を貼付し、洗うのを避けてそのままにすると絆創膏の中のバイ菌が増殖し「とびひ=伝染性膿か疹」という二次災害が起こります。痒いといって爪や器具で掻いたり、熱いお風呂に入ったり、タオルで強くゴシゴシこすって洗うと、皮膚のバリア機能(角質)が弱くなります。また、皮膚の乾燥も悪化しますので痒みはむしろ増加するのです。毎日シャワーや入浴で常に体を清潔にしていくなのが一番です。治療中の病気で入浴やシャワーを禁止されている方は主治医に相談してみましょう。

日ごろから自分の皮膚を優しく守ってあげることが、痒みから離脱できます。皮膚は全身を覆う巨大臓器です。ご自分の皮膚をいたわり優しく扱きましょう。