



皮脂欠乏症

皮膚には多くの働きがありますが、その中でも重要なものに「バリア機能」があります。このバリア機能より、①アレルギーの原因物質（ダニや食べ物など）や細菌・ウイルスなどの体内への侵入を防いだり、②体内の水分が皮膚から失われるのを防いだりしています。

皮脂欠乏症とは皮膚表面にある皮脂が、加齢やアトピー性皮膚炎などにより減少することです。皮脂欠乏症は、保湿因子や角質細胞間脂質の減少も合併することで、皮膚の水分が蒸発し、乾燥肌になります。

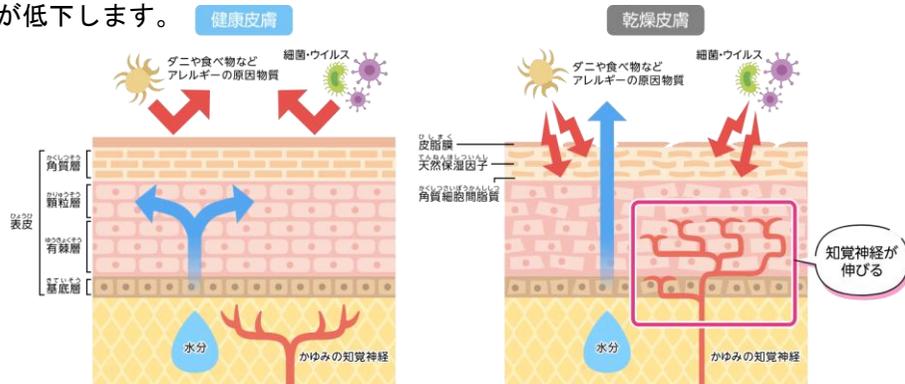


症状

皮膚が乾燥すると、皮膚表面がざらつき、鱗屑^{りんせつ}といって角質が厚くなって剥がれかけ、表面に粉をふくような状態になります。

その他に皮膚が乾燥すると、以下のようなことが起こります。

- 1) 角質層がはがれてすき間ができ、皮膚のバリア機能が低下して、外からの刺激を受けやすくなります。本来なら皮膚に入ってこないはずのアレルギーの原因物質や細菌・ウイルスが侵入しやすくなり、湿疹やアトピー性皮膚炎が発症・悪化しやすく、また、とびひや水いぼなどの皮膚の病気も起こりやすくなります。
- 2) かゆみの知覚神経が皮膚の浅い所の表皮内まで伸びてきて、かゆみを強く感じやすくなります。外からの刺激に敏感になり、衣服がこすれるだけでもかゆみを感じるようになります。かゆみで皮膚をかくと、物理的的刺激でさらに皮膚バリア機能が低下します。



皮膚乾燥の増悪因子

- 空気の乾燥
- 衣類、タオルなどとの摩擦
- 熱いお風呂、長時間の入浴
- エアコン
- こたつ、電気毛布
- 飲酒、刺激物の摂り過ぎ

スキンケア

スキンケアとは、①保湿剤を塗布して、②皮膚を清潔に保つことをいいます。保湿剤の働きには、大きく分けて、①皮膚の水分が逃げないように“ふた”をする「エモリエント」と、②皮膚に浸透して水分をたくわえる「モイスチャライザー」の2種類があります。

保湿剤は、「エモリエント（皮膚のフタ）」と「モイスチャライザー（水分補給）」の2大機能に分けられ、さらにワセリン系（保護）、ヘパリン類似物質・セラミド・尿素（水分保持・角質ケア）などの成分に分けられます。

1. 機能による分類

- ①エモリエント（皮脂膜の補強）：皮膚表面に油膜を作り、水分の蒸発を防ぐ（例：ワセリン）。
- ②モイスチャライザー（水分補給・保持）：皮膚に水分を引き寄せたり、水分保持を助ける（例：ヘパリン類似物質、尿素、セラミド）。

2. 主な成分による分類（医薬品・化粧品）

- ワセリン系：
- ①皮膚保護作用が高いが、べたつく（例：白色ワセリン、プロペト）。
 - ②ヘパリン類似物質：保湿効果が高く、のびが良い（例：ヒルドイド、カルテHD）。
 - ③尿素製剤：角質を柔らかくする効果も。炎症部位では刺激になることも（例：ケラチナミン、パスタロン）。
 - ④セラミド配合：皮膚本来の保湿成分を補う（例：キュレル）。

軟膏やクリーム

人差し指の先端からひとつ目の関節まで伸ばした量（約 0.5g）がおおよそ大人の両手の面積に塗る量の目安です。

ローション

1円玉大の大きさに出した量（約 0.5g）がおおよそ大人の両手の面積に塗る量の目安です。



皮膚の洗い方

皮膚の健康を守るためには、皮膚の汚れや汗、アレルギーの原因物質、細菌（黄色ブドウ球菌）やウイルスなどを洗い流して皮膚を清潔に保つことが大切です。ただし、皮膚を傷つけたり皮脂を取り過ぎたりしないように、やさしく洗いましょう。とくに小さな子どもの場合は、皮膚を傷つけないように、指先ではなく指の腹を使いやさしくなでるように洗います。