



リハビリだより⑪



乾燥注意報が連日発令されてしまうほど厳しい空気の乾燥が続いていますね。乾燥は、様々な場面で悪影響を及ぼします。インフルエンザを発症しやすくなったり、肌のかゆみが起きたりするのも空気乾燥が原因であると言われています。さて今回は、**乾燥とスキンケア**についてお話ししたいと思います。

日本の冬の外気の湿度は50%程度と、夏の70%超に比べてかなり低下します。しかも、外気温が低いときに、室内を暖房で温めると、空気が膨張して増える一方、そこに含まれる水蒸気の量は変わらないために相対湿度は低下してしまいます。例えば、気温が10℃、相対湿度が100%の空気を25℃まで温めると相対湿度は41%に落ちてしまいます。冬型の気圧配置により、空気が乾燥しやすいことに加え、屋外の気温が低いので、暖房中の室内は、屋外よりもはるかに強い乾燥状態になりやすいといえます。このため冬になって気温が低下すると「発汗」や「不感蒸泄（ふかんじょうせつ＝自分で感じられないが、水分が絶え間なく体内から皮膚表面に放出されている）」が低下し、皮膚に補給される水分の量が減少し、大気の**湿度**も30%以下になると皮膚の乾燥が高度になり、かゆみが出てきます。また、皮脂腺から皮脂が排せつされる量は、ホルモンによってコントロールされていますので、年をとるとホルモンの分泌が減少し女性は40—50代にかけて、男性は60歳ごろから急激に皮脂の量が減るようになります。皮膚が乾燥しやすいのは、腕や手、太ももやすねなど四肢の部分です。特に、ひざから下は乾燥しやすいところです。皮膚は水分と脂分などの成分で満たされ、十分うるおっていてこそバリア（障壁）としての役割を果たすことができます。皮膚が乾燥すると、このバリアの働きが十分果たせなくなります。皮膚がカサカサに乾くと刺激物やアレルギーを起こす物質などいろいろなものが侵入しやすくなり、湿疹（しっしん）もできやすくなったり、かきむしり皮膚に傷を作ってしまうと治りにくい皮膚炎になったりします。

早めの対応が皮膚の乾燥予防となるので、毎年秋頃から次のことに気をつけてみるのはいかがでしょうか？

【日常生活の注意】

- ①保湿剤の使用 皮膚の脂肪分を落とさないように、せっけんの使用を減らし必要以上に体をごしごしこすらないように気をつけ、かゆみを忘れる程度であれば、市販のクリームやローションを塗って皮膚が乾燥しないように心がけます。
- ②暖房器具を使う場合 湿気の補給は空気の入替えのほかに、室内にぬれたタオルを干したり、加湿器を使うなどにより室内の**湿度**を高める工夫をします。
- ③下着の工夫 汗をよく吸収する木綿製にし、ゆったりサイズのを着用します。ウールや化学繊維は皮膚を刺激しやすいと言われています。
- ④入浴時の工夫 脱脂力の強いせっけんやシャンプーなどは避け、保湿入りのものを使います。冬期でも**特に2月ごろは皮膚が乾燥しやすく**、皮膚病が最も悪くなる時期です。特に高齢の男性では皮膚の乾燥による症状が深刻になりやすく湿疹がひどくなるとかゆみも強くなるので、男性もお風呂上りに保湿剤を塗るなどしてスキンケアを習慣にされると冬場の辛い痒みの軽減につながるのではないのでしょうか。

