



テーマ：冬の皮膚トラブル

気温・湿度が低下し、乾燥する冬はあかぎれやひび割れ、乾燥によるかゆみなど、皮膚トラブルが多発する季節です。防寒のためのストーブやエアコンも、ますます皮膚を乾燥させてしまいます。知らない間に皮膚にダメージを与えている長年の生活習慣が引き金となり、悪化させていることも多いです。

また冬は湯たんぽ、ホットカーペットなどの低温熱源の暖房器具を使う機会が多く低温火傷を発症し易くなります。

冬に多くみられる皮膚疾患

病名	解説
しもやけ(凍瘡)	冬の代表的な皮膚の疾患で、寒さによる血行障害が原因で手や指、足にできやすくなる。
あかぎれ	ひび割れが重症化した状態。亀裂が深く、真っ赤に腫れ、何もしていなくても痛みを感じる
貨幣状湿疹	コイン状の湿疹が脚などに現れる。引っ搔いて崩れたところから分泌物が出て、それが体内に吸収されると自家中毒を起こすことも。湿疹をこじらせることもあるのでしっかり治療することが重要
尋常性乾癬 (じんじょうせいかんせん)	慢性的な自己免疫が関与する皮膚疾患。紅斑ができて、次第にかさぶたで覆われ、やがてそれがポロポロとはがれる。冬場に悪化する人が多い
網状皮斑 (もうじょうひはん)	温度の急激な変化によって血管の微妙な調整がうまくいかないために起こる疾患。脚に網目のような紅斑(血管拡張や充血が真皮内に起こり赤くなった状態)ができる。背後に何らかの疾患が隠れていないか調べるのが重要
皮脂欠乏性湿疹	皮膚のバリア機能が損なわれ、乾燥して角質がはがれる。皮膚表面のガサガサ、粉をふく、かゆみ、ひび割れによる痛みの発生
低温熱傷	湯たんぽ、電気カーペット、使い捨てカイロなどの使用により起こる。短時間の接触では問題とならない温度でも、長時間接触することによって起こる皮膚傷害。放置すると、植皮が必要になるほど深い潰瘍を生じることも

皮膚トラブルが生じやすい生活習慣

手洗いや食器洗
いの際に
お湯を使う



洗剤の原液をつけて
素手で食器を洗う



熱いシャワーを
浴びる



長湯をする



手足が冷え易い

ストレスが多い

不規則でバラン
スの悪い食事

睡眠不足

湯たんぽを
長時間使用



皮膚トラブルの予防

保湿剤の使用

入浴後やお湯での手洗い後は皮脂が取れ乾燥しやすくなっているため保湿剤を使って皮膚の乾燥を防ぎましょう。かかとのガサガサには、就寝前に保湿剤を塗って靴下を履くことも有効です。

石鹸をよく泡立てて
身体を洗う

お風呂では、固形石鹸をよく泡立て身体をなでるように洗いましょう。タオルでゴシゴシと身体を洗うことは気持ちよいのですが、皮膚の角層を傷つけ、皮膚の炎症につながります。

室内では加湿器を使用

最近の日本の家屋は気密性が高く、エアコンやヒーターなどの温風で室内は乾燥しています。加湿器を上手に利用して、皮膚を乾燥から守りましょう。

綿 100%の下着を
身に着ける

ナイロンやポリエステルなどの化学繊維は、丈夫で防寒対策にはよいですが、長時間肌に触れると、その摩擦によって皮膚が傷つくことがあります。下着に付いている品質表示をしっかり確認することが大切です。

～おわりに～

日常生活に支障が出るほど悪化させてしまう前に、早め早めに肌荒れ対策を行う事が重要です。しかし生活習慣の改善と市販の保湿剤を塗るだけでは治らない皮膚疾患については、こじらせてしまわないうちに皮膚科受診をする事をお勧めします。日頃の皮膚の保湿を心がけたいものです。