

だいいち薬局健康通信

皆様のかかりつけ薬局として地域の健康に貢献します

2021年12月号

健康な生活のためのセルフ・メディケーション 保湿ケア



気温と湿度が低い季節は、 皮膚トラブルにご注意



冬期10月～3月まで、気象庁から発表される冬期指数。そんな指数の中に「うるおい指数」や「寒暖差肌荒れ指数」があります。冬の空気は乾燥しているため、肌はかさつきがちです。気温と湿度が低い今の季節は、乾燥などによる皮膚トラブルが増加する時期でもあります。今回はスキンケアについてお伝えします。

うるおい指数：気温や湿度のデータから冬の肌荒れについて10～100までで表され数字が小さいほど肌荒れしやすく、保湿対策が必要となるもの。

寒暖差肌荒れ指数：肌の乾燥や肌荒れにもつながる急激な気温低下のリスクを5段階で示したもの。リスク5が、危険度が一番高く、保湿などのスキンケアが重要。

皮膚の役割

私たちの皮膚(肌)は体の表面を覆い、中側と外側を隔てて体の内部にある大切な器官や臓器を守っています。皮膚全体を一枚に広げると、成人の場合で約1.6㎡(畳1枚くらい)の面積があります。皮膚は私たちの身体の中でも大きな臓器の一つです。皮膚の働きを下記にまとめます。

1. バリア(保護)機能

身体の内側と外側を分け、紫外線、乾燥、ホコリなどの外部刺激から内部を守っている。

2. 分泌・排出機能

汗や皮脂を分泌して老廃物を排出している。

3. 体温調節機能

暑いときには汗を出して体温の上昇を防ぎ、寒いときには立毛筋を収縮させて体温が奪われないようにして体温を一定に保つよう調節している。

4. 感覚機能

複数の感覚器が、触覚や痛覚、温覚・冷覚、痒みなどの外界からの刺激を脳に伝えている。

5. 免疫機能

侵入した異物や細菌などを排除して、身体を守っている。

6. 経皮吸収機能

表皮や毛穴を通して外側から薬剤などを吸収している。

肌の構造

肌は、外側から順に「角層」^{かくそう}「顆粒層」^{かりゅうそう}「有棘層」^{ゆうきょくそう}「基底層」^{きていそう}という4つの層に分けられます。(図1参照)

私たちの身体が一番表面にあるのは角層で、角層の細胞はブロックのような構造をしており、細胞同士の隙間は保湿成分で満たされています。角層はとても薄く、0.02mmしかありません。0.02mmといってもイメージがつかないかもしれませんが、ラップが約0.01mm、卵の薄皮(卵殻膜)が0.07mmです。薄い角層を傷付けないように肌を洗う時はゴシゴシこすらず、優しく泡で洗うよう注意が必要です。

ターンオーバー

皮膚は、一定の周期で生まれ変わりこの仕組みをターンオーバーと呼びます。皮膚の表皮の一番内側にある基底層でつくられた基底細胞は分裂を繰り返して新しい細胞となり、その後も少しずつ形を変えながら約2週間かけて肌の外側の層に向かって押し上げられます。角層まで到達した細胞は皮膚を保護するのに約2週間働き、やがて垢となって剥がれ落ちます。健康な肌の場合、約4週間かけてターンオーバーが起こります。角層の細胞と細胞の間は、水分や細胞間脂質などの保湿成分で埋め尽くされています。しかし、ターンオーバーが乱れてしまうと、細胞間を埋めている保湿成分が減少してしまうため、皮膚のバリア機能が低下し、外部刺激に敏感になる、乾燥が進むなど肌トラブルが起こり

だいいち薬局

TEL.072-896-9381

FAX 072-896-8123

厚生労働省基準適合 健康サポート薬局

<http://firstmedical.jp>

だいいち薬局は皆様のかかりつけ薬局として

地域の健康を預かる薬局を目指します。

やすくなります。ターンオーバーの乱れは、寝不足、無理なダイエット、ストレス、食生活の乱れ、疲労、冷え性、タバコ、過量のアルコール、運動不足などで起こります。規則正しい生活は皮膚のためにも重要なことです。

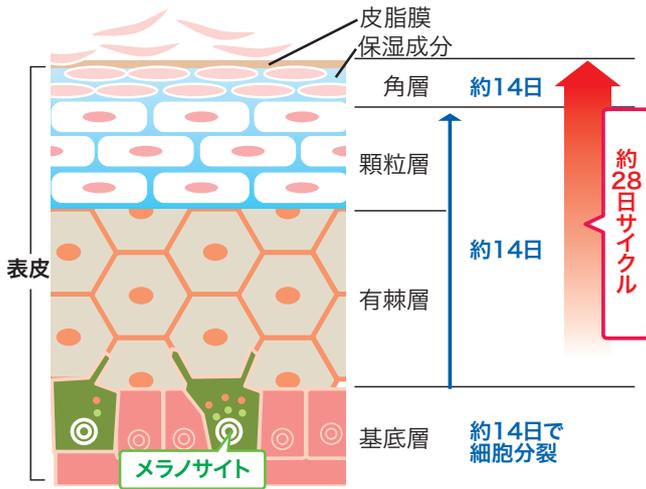


図1 皮膚のターンオーバー

保湿剤

角層は図2に示すように「皮脂膜」で覆われ、肌から水分が蒸発しないように防いでくれています。湿度や温度が低くなると皮脂膜が剥がれやすくなり、本来角層の隙間にあるはずの保湿成分が減少してしまい肌荒れにつながります。乾燥から肌を守るためのスキンケアとして、皮脂膜と同じような働きを持つ「保湿剤」を使用します。保湿剤は、大きくわけて2種類「エモリエント」と「モイスチャライザー」があります。

	性質	特徴	代表
エモリエント	皮脂膜を補強する外用剤。肌を膜を張って肌を守る働きがあり、皮脂膜の代わりに角層を守り、肌の乾燥を予防する。	肌の保護能力にたけている。混ぜりものが少ないため、刺激が少ない。値段が安い。	ワセリン 亜鉛華軟膏 スクワラン など
モイスチャライザー	皮脂膜に保湿成分がプラスされた外用剤。乾燥肌への有効性が明らか。	保湿効果に優れている。べたつきが少なく塗り心地が良いものが多い。値段が高い。	ヘパリン類似物質 尿素（刺激が出る場合がある） セラミド など

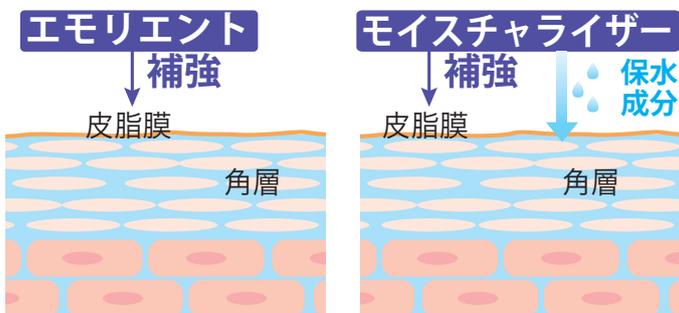


図2 保湿剤

肌の水分量

健康な肌の角層には、約20%～30%の水分が含まれています。これが20%以下になった状態を乾燥肌といいます。肌がつっぱるなどの自覚症状が現れてきた時はすでに皮膚の水分量は10%以下になっていることもあります。皮膚の水分を保持するために気をつけたいことを右記にまとめます。

- ・ 熱いお湯での入浴は避ける
- ・ 保湿効果の高い入浴剤を使用する（炭酸系の入浴剤は肌を乾燥させることもあるので注意が必要です）
- ・ 頭も顔も身体も、良く泡立てた弾力のある泡で優しく洗う（ゴシゴシ洗わない）
- ・ 水分を拭く際は、タオルなどでトントン押さえて拭く（ゴシゴシ拭かない）
- ・ 入浴、洗顔後は出来るだけ早く（10分以内には）保湿剤を塗る

最適湿度

肌の乾燥は、湿度の影響を大きく受けます。「湿度」とは、そのときの気温における飽和水蒸気量に対する空気中の水蒸気量の比率を示します。例えば、室温5℃で湿度50%の部屋を、加湿なしで20℃まで温めると、湿度が20%になってしまいます。これは、部屋の温度が上がったことで空気中に抱えられる水分量が増えたのに、実際の水分量は少ないままなので、湿度が低くなってしまったからです。空気中に本来抱えることの出来る水分量に空きがでると、そこを補うため私たちの肌や髪に含まれる水分が奪われ、乾燥を感じるようになります。

昔に比べて、高気密高断熱住宅が増え快適な室内環境を保てるようになった一方、室内が乾燥しやすくなっています。室内の快適湿度は40～60%といわれ40%以下になると肌や目、喉の乾燥を感じます。また、ウイルスも活動しやすくなります。反対に湿度が60%以上になるとダニやカビの発生が盛んになります。



イラストは全てイメージです。気温、湿度の数値は目安です。

加湿器を使う、濡れたタオルや洗濯物を室内に干すなどして室内環境を整えましょう。また、温風が直接身体に当たると乾燥をさらに進行させるので暖房器具の風に直接あたることはやめましょう。

保湿ケアがアレルギー予防に繋がる

2014年国立成育医療研究センターの研究によって、新生児からしっかり保湿ケアを行うことで、アトピー性皮膚炎の発症リスクを3割以上低下させ、生後1～2ヶ月でアトピー性皮膚炎を含む湿疹を発症した子は、湿疹がない子と比べて食物アレルギーになるリスクが高いこともわかりました。正常な皮膚は角層に守られており内部に異物が侵入しにくい仕組みになっていますが、湿疹や乾燥によって角層が本来の働きをしなくなってしまうと皮膚のバリア機能が低下しアレルギーが皮膚を通過して、免疫細胞と反応して感作が起こり、アレルギー反応を起こしてしまいます。これを「経皮感作」といいます。もちろん保湿ケアでアトピー性皮膚炎を完全に防げるものではありませんが、保湿ケアがアレルギー発症リスクを低減させることは明らかです。

トピックス

隠れ脱水に注意

これからの季節は隠れ脱水の危険が高まるため、注意が必要です。空気が乾燥することで肌や粘膜などから水分が奪われているにも関わらず、寒い季節は喉があまり渴かないため脱水に気が付きにくいといわれています。更に、マスク着用が日常となった今、マスクによる保湿効果もあり喉の渴きを感じづらく、かつマスクの着脱の手間もあり、水分補給の回数も減少しがちです。そのことを念頭に、意識してこまめに水分補給を行ってください。