

北海道社会保険病院だより

平成17年9月15日 第15号

ドライスキンのお話し

皮膚科部長 加藤光子

皮膚の構造と働き

皮膚は一番上の表皮、その下の真皮、皮下組織の三層からできています。そして、体全体を被っているだけでなく、皮膚には人が生きて行くうえで重要ないくつかの働きがあり

ます。

各組織が故障すると、いろいろな皮膚の症状となってあらわれます。

表皮の厚さ

場所によって異なる。まぶたが一番薄く、額が0.1mm、手のひら1mm、足の裏で2mm程度。

皮膚表面積

大人で約1.6㎡から1.8㎡、つまり畳1畳分。重さは約3kgから5kgで体重のほぼ8%。

皮膚の色

人種や人によって違うのは、表皮の基底層にある色素細胞が作っているメラニン色素の量が違うためです。約4週間で皮膚表面の角質層から垢になつてはがれ落ちます。

ドライスキン

について

ドライスキンとは皮膚表面の角層に含まれる水分量が減少したために、皮膚が乾燥した状態をいいます。角層

の水分は、発汗や外気湿度に依存するため、相対湿度が低下する冬期や冷房・暖房の効いた密閉住環境では皮膚は乾燥しやすくなります。

また、角層に与えられた水分は皮脂およびセラミドなどの角質細胞間脂質により保持されるので、これらの保湿成分が減少すると皮膚の保持能は減弱します。皮脂は性ホルモンに依存するので思春期前の小児や高齢者では皮脂量は少なく、また過度の洗剤の使用や長時間の入浴・水仕事などによっても脱脂が図られ、皮脂量は減少します。アトピー性皮膚炎患者や高齢者ではセラミドの減少も知られています。

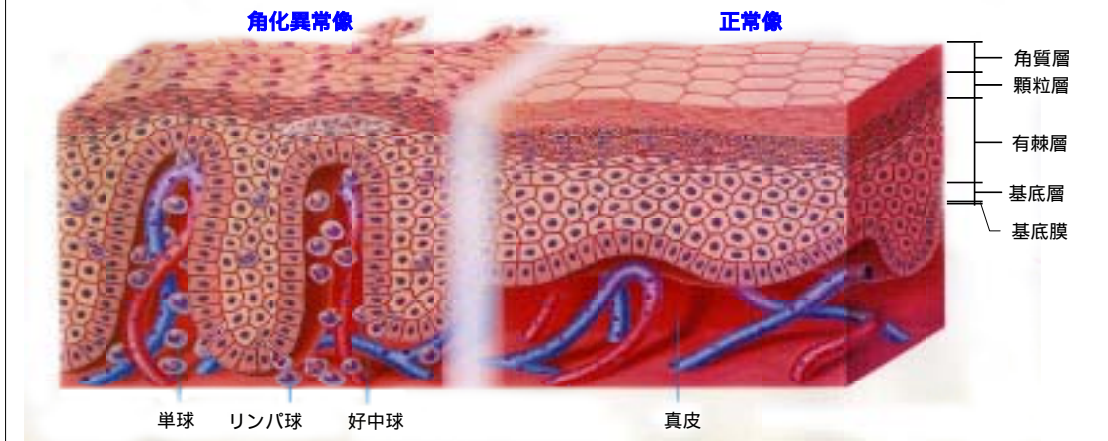
ドライスキンでは皮膚の防波堤としての役割（皮膚バリア機能）が破綻するため、水分の蒸散量が増加するとともに、アレルギー、微生物などの外的刺激因子の進入が容易になります。この結果、アレルギー反応のみでなく、細菌・ウイルスなどによる易感染性も招かれます。アトピー性皮膚炎に伝染性膿痂疹（とびひ）や伝染性軟属腫（みずいぼ）が多いのはこのためです。

加えて、ドライスキンではかゆみの知覚神経が表皮内に伸長するため、



8月24日に行われたロビーコンサートの様子

皮膚の構造



かゆみの閾値が下がり、かゆみも感じやすくなります。アトピー性皮膚炎患者や高齢者が敏感肌を訴えるのはこのためといえます。

このようなドライスキンに対するケアとしては、

1. 乾燥環境の是正
2. 過度の脱脂行為(誤った入浴・洗浄習慣)の是正
3. 皮膚保湿成分の外用の三点に集約されます。

保湿剤を使用する時の注意点

1. 指示された量を指示された回数、指示された部位に塗りましょう。
2. 症状が軽快しても良い状態を維持するために、保湿剤を塗り続けましょう。
3. 汚れを洗い流した清潔な皮膚に塗りましょう。
4. 入浴後すぐに塗ると効果的です。
5. 強くこすると刺激で痒くなることがあるため、なでるように塗りましょう。

新しい高血圧治療の

ガイドライン発表

栄養課長 相馬 愛子

新ガイドラインは生活習慣と心血管病に照準を合わせた内容です。

生活習慣の修正が重要と強調!

そこで、栄養面から生活習慣を修正するポイントをご紹介します。

1. 食塩1日6g未満が目標です。
2. 野菜・果物の積極的な摂取と、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控えましょう。(野菜・果物は、腎障害が伴う場合や、糖尿病ではカリウムの増加に注意が必要です)
3. 適正体重の維持 / BMI 25を超えない様にします。
4. 運動療法 / 心血管病のない高血圧が対象で、定期的な有酸素運動を毎日30分以上が目標です。
5. アルコールの制限 / 男性日本酒1合、女性1/2合までにしましょう。
6. 禁煙

【うす味のコツ】

- ・物足りなさはレモン・ゆずなどの別な味で補いましょう。
- ・味付けの糖分を減らしますと塩味が少なくすすみます。
- ・焼き物、揚げ物は表面のさくさく感で塩味が無くても美味しく食べられます。

【適正体重の維持】

朝夕二回体重を量り、自分で体重表を付けてみましょう。

編 集 後 記

表紙の写真は8月24日にグリーンモールで行われた「ロビーコンサート」の様子です。当院では、このような催し物を年に数回行っています。皆様に楽しんでいただけるような催し物を、これからも行っていく予定でありますので、ぜひご参加ください。

編集責任者
事務局 佐々木憲一

北海道社会保険病院
TEL : 011-831-5151

URL: <http://www.hok-shaho-hsp.jp/>

「体重チェック」
美味しそうな物が目に入るとすぐ食べたくなる
いいにおいがすると食べたくなる
残した物は勿体無いと思う
間食はいつも手元にある
空腹時に買い物をしている
美味しそうな物があるついでに買ってしまう
安売りがあると買すぎてしまう
冷蔵庫の中はいっぱいである
テレビ等、「ながら食い」の習慣がある
バイキングではつい食べ過ぎる
貴方はいくつ当てはまりましたか?
チェック個所が貴方の弱点です