

皮膚の痒みについて

石川皮膚泌尿器科 石川博義 先生

痒みの程度は個人差や疾患にもより様々で、中には痒みは痛みより辛いという方もいます。痒みと痛みは、程度を基準化することは難しく、医師は、患者さんの訴えを良く聞いて判断します。

寒い時期は大気が乾燥してくるので、皮膚を乾燥から守るバリア機能が弱い方は、カサカサになり、時にひび割れ状になって痒みがでてきます。冬場に痒みの強くなる皮膚疾患が老人性掻痒症、アトピー性皮膚炎です。アトピー性皮膚炎の方は、皮膚の一番外側の角質層のセラミドと言う脂肪が生まれつき少なく、このために、角質の隙間から水分が逃げていって、乾燥しやすい皮膚になっている事が判っています。

高齢の方は、生理的に皮膚の水分保持機能が少なくなるので、冬の乾燥期は、皮膚が割れてきて痒みは一層強くなります。マグロ・イカ・竹の子・トマト・ほうれん草・ワイン等痒みを生じやすい食品もあります。またある種の抗生物質や降圧剤にも痒みのでやすい物があります。痒い時に、強く掻くことは禁物です。痒みのある方は、入浴は熱めをさげ、ぬるめに入るようにします。前述の痒みが出る食品は摂らないようにします。乾燥肌の方は、保湿剤入りの軟膏をすり込むことが必要です。

生活環境では、ダニ・ほこり等が問題になるので風通しや室内清掃、衣類のアレルゲンに注意することです。石鹸の使いすぎはよくありませんが、皮膚病の基本はスキンケアにあることを忘れないでください。
