

前はこの時期に気にならな
る乾燥肌(乾皮症)について
説明しました。今回は、乾
皮症に対する治療について
お話しいたします。

乾燥肌に対する治療の
基本は、まず第一に保湿ク
リームを塗ることです。水
を飲むと乾燥肌が良くなる
という誤った情報がありま
すが、たくさん水を飲んで
も皮膚の乾燥は治りません。
乾燥肌の原因はあくまでも
皮膚が水分を保持できない
ことが原因です。特に中高
齢者の方は水分を保つ機能
が低下し肌が乾燥しやすく
なりますので、注意が必要
です。

保湿クリームの使い方
ですが、最も効果的な方法
は、入浴後にできるだけ早
く、乾燥部位に保湿クリー
ムを塗ることです。なぜなら

分が皮膚から飛んでしま
う前に塗ると高い効果が得
られるからです。
目安としては
入浴後15分以
内に塗ると良
いといわれて
います。保湿
剤の外用を習
慣的に行い、
湿疹がある場
合には副腎皮
質ホルモン外
用薬を用いた
湿疹の治療も
行っていきま
す。そして、か
ゆみが強い場
合にはかゆみ
どめの飲み薬
(抗ヒスタミ
ン薬内服)を
追加で出すこともあります。

さらに、低湿度状態にな
る環境・生活習慣の改善が重
要です。例えば、
せっけんはよ
く泡立ててか
ら、泡を手の
ひらに取り優
しく洗う、強
くこすらな
い、洗剤の
過度な使用を
控える、そし
て、十分に洗
い流す、など
です。そして、
繰り返しにな
りますが、入
浴後は早めに
保湿クリーム
を塗ることが
重要です。ま
た、こたつや
エアコンなど皮膚を乾燥さ
せる器具については適切な

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】



2. 乾燥肌の治療について

さらに、低湿度状態にな
る環境・生活習慣の改善が重
要です。例えば、
せっけんはよ
く泡立ててか
ら、泡を手の
ひらに取り優
しく洗う、強
くこすらな
い、洗剤の
過度な使用を
控える、そし
て、十分に洗
い流す、など
です。そして、
繰り返しにな
りますが、入
浴後は早めに
保湿クリーム
を塗ることが
重要です。ま
た、こたつや
エアコンなど皮膚を乾燥さ
せる器具については適切な

使用を心がけることも必要
です。日光も皮膚を乾燥さ
せることが知られています
ので、これから暖かくなっ
てきますが日光浴や春の散
歩は適度に。紫外線対策も
行いながら外出するように
しましょう。
保湿剤は、皮膚を被覆す
ることにより水分蒸散を抑
えて角層水分量を増加させ
る「エモリエント」と、水溶
性成分を含み皮膚の水分量

を増加させる「モイスチャ
ライザー」があります。そ
れぞれ長所、短所があるの
でどちらが自分に合うか、
皮膚科の専門医にご相談く
ださい。
岩手医科大学医学部
皮膚科学講座
天野 博雄
内丸メディカルセンター
は、紹介状の有無に関わ
らず受診が可能です。