

皮脂欠乏症

のもと皮膚科クリニック 野本 重敏

(2004年12月6日放送)

Q 皮脂欠乏症とは？

- A 主として高齢者の下肢を中心に、皮膚が乾燥してかゆみを伴うものをいいます。秋から冬にかけて、空気が乾燥する時期に多くなります。よく膝から下がカサカサしてかゆくなり、ひどい時には皮膚がさざ波のような亀裂を生じることもあります。皮膚が乾くと書いて乾皮症、あるいはドライスキンともいいます。アトピー性皮膚炎でもドライスキンになりますが、この皮脂欠乏症の場合も同様で、皮膚のバリア機能が低下し、皮膚の角質層の水分量が低下した状態になります。

Q 角質層の水分を保つには？

- A 角質層の水分を保つには、保湿因子といわれる3つの因子が必要になります。その一つは皮脂といわれるアブラです。これはニキビの場合には皮脂が過剰となって悪さをするわけですが、皮膚の潤いを保つためには必要なものです。もう一つは角質細胞間脂質といわれるもので、セラミドといわれる物質が有名かと思えます。もう一つが天然保湿因子といわれるもので、アミノ酸などがこれにあたります。これらの保湿因子が不十分になりますと、皮膚が乾燥してしまうことになります。この皮脂とセラミドは年齢とともに減少していきますので、高齢者ではドライスキンになりやすくなります。さらに大気が乾燥しますと、角質層から水分がどんどん失われていきますので、冬になると乾燥が強くなるというわけです。

Q かゆみの治療は？

- A 問題になるのは、乾燥するだけでなく強いかゆみを伴うということです。この皮脂欠乏症のかゆみは、通常のかゆみ止めの飲み薬が効かないこともありますので、治療の基本はしっかりと保湿剤を塗るということになります。それから、ドライスキンを悪化させる要因をできるだけ除去することが必要になります。

Q 対策は？

- A まずは、室内の湿度を高めていただきます。湿度は50%くらいあるのが理想です。それから、エアコンの温風には直接あたらないようにして、電気毛布やコタツの使用はできるだけ控えていただくのがよいと思います。それからお風呂で、ナイロンのタオルなどで強くこすりすぎる方がいらっしやいますが、これが一番よくないことです。こすったり搔いたりしますとさらに角質層が傷んで皮脂も減少して乾燥が強くなるという悪循環になります。石鹸はあまり洗浄力の強くないものであれば使ってもよいと思いますが、かるく手でさする程度で十分に汚れは落ちますので、こすりすぎには十分に注意していただきたいと思います。

Q お風呂の注意点は？

- A またお湯の温度はあまり熱過ぎないほうがよいと思います。40 くらいが適温かと思います。入浴剤につきましては、種類を選んで使っていただきたいと思います。イオウ成分の入ったものは皮膚の乾燥を助長しますので、避けたほうがよいでしょう。皮脂欠乏症は決して高齢者だけの病気ではなく、20代、30代の方でも、その生活習慣によっては発症する可能性がありますので、十分注意していただきたいと思います。