

皮脂欠乏症について

長崎掖済会病院 皮膚科医員 一ノ宮 愛

はじめに

まず、下腿（すね）を見てみてください。皮膚が粉をふいたように白くなっていませんか？カサカサして、ひび割れていませんか？

これは、皮脂欠乏症（乾皮症）が考えられます。

皮脂欠乏症とは

皮脂欠乏症とは、皮脂（皮膚の表面の脂）が少なくなることによって、皮膚の水分が減少し、乾燥を生じる病気です。皮膚の表面の角質がはがれ、ひどくなるとひび割れてかゆみを伴うようになります。さらにひどくなると、あかくなり、かゆみが強くなり、搔いてしまうことにより湿疹化してしまいます（図 1）。下腿（すね）の症状が最もはっきりしますが、同じように全身の皮膚も乾燥しています。

年齢によって皮脂の分泌は変化し、乾燥しやすさは変わってきます。乳児期や思春期はニキビがしやすいことからわかるように脂っぽい肌ですが、幼児期、学童期は比較的、皮脂の分泌量が少なくなり、老年期にはさらに皮脂が減少し、皮膚は乾燥しがちになるのです。

空気が乾燥しやすい秋から冬の季節に、皮脂欠乏症は多くなります。

また、アトピー性皮膚炎など乾燥しやすい皮膚疾患、糖尿病などの内臓疾患、血液透析や一部の抗がん剤治療中の患者さんでもみられやすくなります。

入浴時の洗いすぎも皮脂欠乏症の大きな原因のひとつです。毎日、ナイロンタオルを使ってごしごしこすって洗っていませんか。ごしごし洗いすぎると、皮脂をとりすぎてしまいますし、皮膚の表面に傷をつけ、皮膚のバリア機能を破壊してしまいます。そうすると、皮膚の水分が失われやすくなって、皮膚の乾燥を強くすると同時に、皮膚を刺激するような異物が入りやすくなり、湿疹や皮膚感染症を起こしてしまいます。

皮脂欠乏症の予防・治療

皮脂欠乏症を予防するためには、スキンケアがとても大事です。

まずはお風呂の時に気をつけること。お風呂の温度はぬるめ（40℃以下）にして、長風呂は避けましょう。石けんは綿のタオルでよく泡立て、タオルで洗うというより泡でなでるようにやさしく洗います。よく泡立てることで洗浄効果が高まり、皮膚に対する負担も少なくなります。石けんの主成分、界面活性剤は汚れや皮脂を皮膚から浮き上がらせて除去する作用があるため、過度にこする必要はありません。石けんは皮膚に残ると刺激性があるので十分にすすぐことも重要です。高齢者などで皮膚が乾燥しやすい人は、わき、股、足の指の間、足の裏のみを石けんで使い、他は洗い流すだけで十分とも言われています。

とにかく洗いすぎないように気をつけましょう。

皮脂欠乏症の予防にも治療にも保湿剤を使います。入浴後は、早めに（5分以内に）保湿剤を塗りましょう。保湿剤は1日2回以上塗ります。3回以上でも大丈夫です。手は入浴後、しなければならぬ仕事があり、べたべたするからと塗らない人もいますが、手湿疹になるとひび割れも痛いし、赤くかゆくなりますので、保湿で予防することが重要です。特に冬はお湯を使って家事をすることが多くなるため、皮脂が洗い流されやすくなり、手の乾燥が強くなります。手は寝る前にもたっぷり塗るようにします。保湿は毎日の継続が大切です。

保湿剤には軟膏、クリーム、ローション、スプレーなどさまざまな種類があります。季節や皮膚の乾燥具合、使い心地などで選びます。部位によって使い分けてもよいでしょう。

塗る量も大切です。チューブのお薬は人差し指の先から第1関節まで出した量、ローションのお薬は1円玉くらいの量（約0.5g）を大人の手のひら2枚分の面積に塗ります（図2）。塗ったところが少し光って見える程度、ティッシュペーパーが付着する程度が適量となります。

塗り方もまた大切です。すり込むと、ごしごし洗うのと同様、皮膚を傷つけてしまいます。指先ではなく手のひら全体で優しく丁寧に塗っていきます。体のしわに沿って塗ると、皮膚に広がりやすく塗り残しも少なくなります。湿疹となった場合は保湿剤を塗ったあと、赤いところにステロイドの塗り薬を塗るようにします。

そのほか日常生活の中で気をつけることは、加湿器などで部屋の湿度を適度に保つこと、暖房をきかせ過ぎないこと、電気毛布は寝る前につけておき、消して眠ることなどです。皮膚を刺激するとかゆみがでてくるため、肌着などはチクチクしない、綿など刺激の少ないものを選びましょう。

おわりに

皮脂欠乏症はよくみられる症状ですが、ひどくなるとかゆみが強くなったり、湿疹になったり、生活の質を落としてしまいます。スキンケアによって皮脂欠乏症を予防したり、軽くしたりすることができます。この機会にスキンケアについて、もう一度見直してみたいかがでしょうか。

長崎掖済会病院

〒850-0034

長崎県長崎市樺島町 5-16

TEL:095-824-0610

FAX:095-822-9985

URL:<http://ekisaikai-nagasaki.jp/>

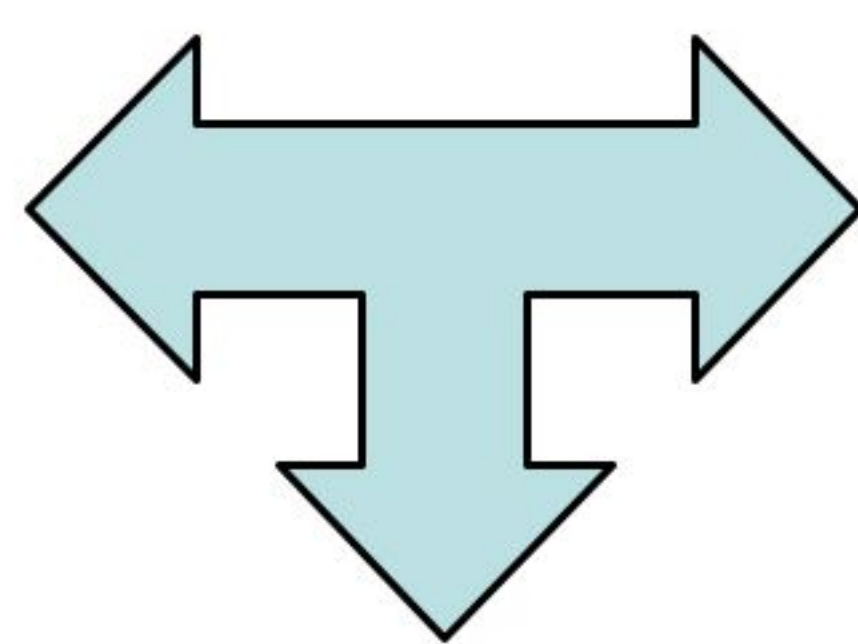


皮膚の乾燥。

ひどくなると赤くなり、かゆみが強くなって、湿疹になってしまいます。



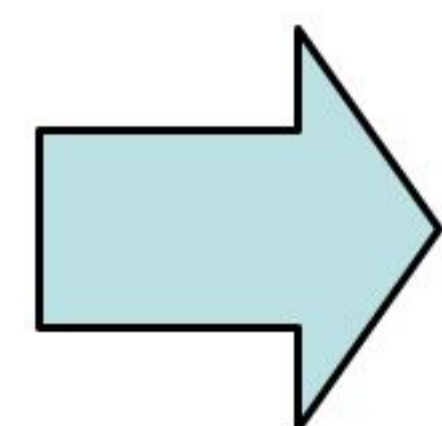
チューブのお薬は
人差し指の先から第一関節まで出した量



ローションのお薬は1円玉大くらいの量



大人の手のひら2枚分に塗ります。



手のひらで優しく丁寧に塗りましょう。