

健都フェス2024に参加しました

令和6年11月17日(日) 市民に健都を知ってもらい、健都関係機関と市民とのつながりの創出、健都のまちとしてのにぎわいの創出を目的として、吹田市が主催する健都フェス2024に参加しました。

当院では、手洗い指導や血液測定をはじめとした各種ブースを出展しました。また、4名の講師による市民公開講座を開催しました。

当院での参加者は延べ1,134名で盛況のうちに終わりました。



当院におけるがん診療について

当院は、がん医療水準の向上及び安心かつ適切ながん医療が選択できることを目的として大阪府が指定する「大阪府がん診療拠点病院」に認定されています。

がんについて、当院ホームページにて解説をしていますので、記載のQRコードから御確認ください。

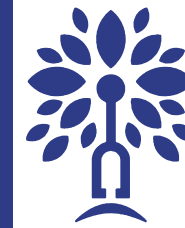
当院ホームページ
「覚えておきたい「がん」のこと」➡



平素より吹田市民病院だよりを御愛読いただきありがとうございます。
御意見がございましたら市立吹田市民病院まで御連絡ください。

●編集・発行 市立吹田市民病院 広報委員会

吹田市民病院 だより No.91



〒564-8567 吹田市岸部新町5番7号
TEL (06)6387-3311
FAX (06)6380-5825
メール shomu@mhp.suita.osaka.jp
ホームページ
https://www.suitamhp.osaka.jp



“乾燥”と“かゆみ”の関係を知ろう



皮膚科 部長 おち さ おり
越智 沙織

秋から冬の時期に「肌がカサカサして、かゆみが出てきた。」という経験をした方は多いのではないのでしょうか。

皮膚の乾燥は放っておくとかゆみを伴う湿疹^{しっしん}となり、日常生活で支障をきたしてしまうことがあります。

今回は、皮膚の乾燥によってかゆみが生じる原因やメカニズムについて説明し、日常生活における対策やスキンケアのコツを紹介します。



乾燥の原因はどんなものがあるの？

乾燥を起こす原因としては年齢に伴う皮膚の機能をはじめ、以下のような様々な病気や治療が皮膚の乾燥やかゆみと関係しています。

◆ 生理学的変化

- ① 高齢者では皮脂腺や汗腺などの皮膚機能の低下
- ② 乳幼児・小児では皮膚生理機能の未成熟

◆ 環境要因

外気の乾燥や室内暖房による低湿度環境

◆ 皮膚疾患に伴うもの (アトピー性皮膚炎、尋常性乾癬^{じんじょうせいかんせん}など)

◆ 全身性疾患に伴うもの (糖尿病、慢性腎臓病など)

◆ 医療行為に伴うもの (抗がん剤、放射線治療など)





皮膚の構造を教えて

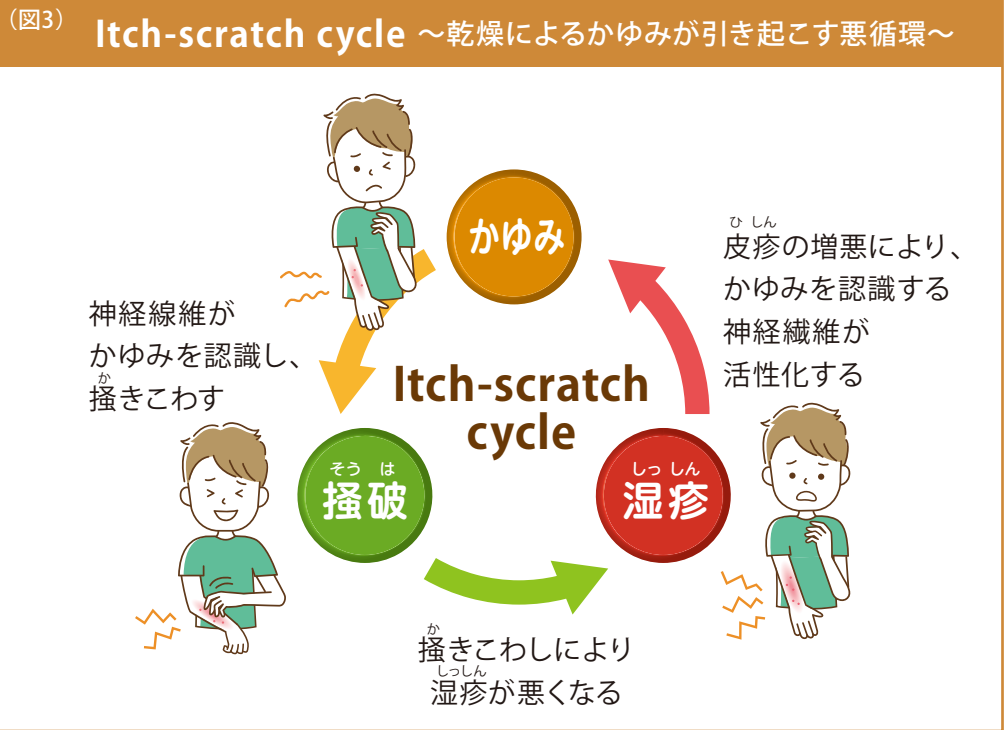
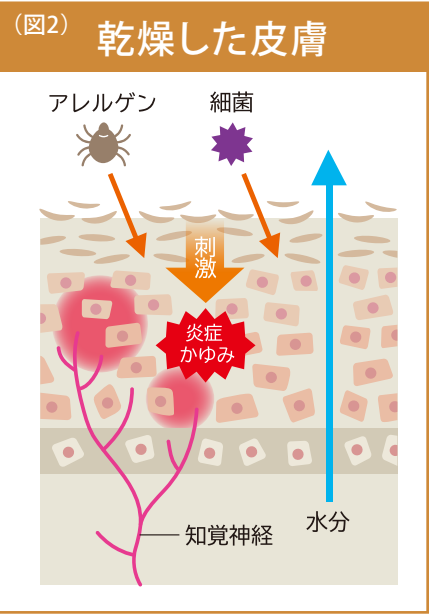
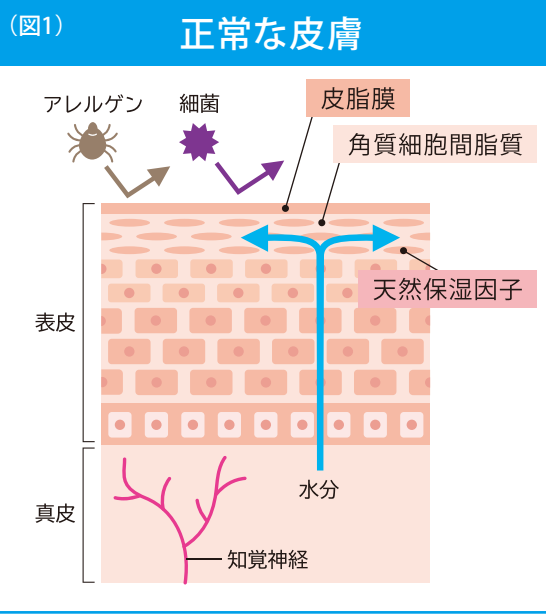
皮膚の一番外側が「角層（角質層）」です。角層には、「皮脂」や「角質細胞間脂質（セラミドなど）」「天然保湿因子（アミノ酸など）」が存在しています。これらの働きで、皮膚のうるおいが保たれています（図1）。

これらの構造は、外界からの刺激や異物（アレルギーの原因物質や細菌・ウイルス）の侵入を防ぐ皮膚のバリア機能を維持するために重要です。バリア機能は皮膚の健康を守るための大切な働きです（図1）。

乾燥した皮膚は正常な皮膚と比較してこれらの因子が減少し、角層が構造異常を起こしています。この構造異常により皮膚の表面から水分が逃げやすく、角層の水分量も減少した状態のため、バリア機能がぐずれ、外部からのアレルギーや細菌なども入りやすい状態となります。

さらに、乾燥した皮膚は皮膚内のかゆみを感じる神経線維が活性化し、表皮内へ伸びて増加するため、ちょっとした刺激でも、かゆみを感じやすくなります（図2）。

これが、かゆみと掻きこわしてしまうことの悪循環、いわゆる「Itch-scratch cycle（イッチ・スクラッチ・サイクル）」と呼ばれています（図3）。



対策はどうすればいいの？

乾燥に対する生活面での注意点は、以下の表に書いていることを実践してみてください。



★ 生活習慣の改善

衣 類	・刺激の少ない肌着（綿製など）を着用する。 ・洗濯洗剤（合成界面活性剤・蛍光増白剤・香料・漂白剤が入っていない物）を選ぶ。
食 事	・刺激物（アルコール、香辛料など）は控える。
入 浴	・体を硬いタオルなどで強く洗いすぎないようにする。 ・熱すぎるお湯は避け、40℃までに設定する。 ・長時間の入浴を避ける。 ・石けんは低刺激の物を選び、部分的に使用する。 ・石けん・シャンプーはきちんと洗い流す。 ・入浴剤を使用する場合はイオウ系は避け、保湿効果のある製品を使用する。
その他	・爪を短く切り、掻かないようにする。かゆい時は冷やす。



★ 住環境の整備

部屋の空調	・冷暖房をきかせすぎず、適温を保つ。 ・加湿器を設置するなど、湿度を適切に保つ。
-------	---



衛藤光「高齢者のスキンケア」.MB Derma 210:17-22,2013

★ 保湿剤の使用について

最後に、皮膚の乾燥対策には、保湿剤を使用することがお勧めです。保湿剤を使用するタイミングとして、入浴直後に保湿剤を塗ることが良く、入浴直後は肌の水分が十分にあり、その水分を蒸発させないためです。また、保湿剤は1日に2回塗ることが効果的です。常に皮膚は乾燥しやすい状況ですので、数回に分けて保湿剤を使用してください。保湿剤を塗るときも、目安として肌にティッシュをつけても落ちない程度の十分な量の保湿剤を使用してください。

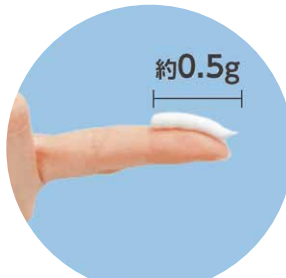
使用量の目安としては、ローションタイプでは1円玉くらいの量が成人の手のひらの面積、約2枚分（図4）と言われており、クリームタイプでは成人の人差し指の先端から第1関節の長さまで出した量が目安（図5）としています。

ただし、皮膚が乾燥しているだけではなく、かゆみが強く、掻きこわしによる湿疹が出ている場合は医療機関（皮膚科）に受診していただき、適切な治療薬を出してもらってください。

皮膚が健康であれば睡眠の質も良くなり、毎日が快適に過ごせます。皮膚症状でお困りの方は医療機関で御相談ください。



(図4)



(図5)