

かゆみの季節に備えて 広報げろ 2016.10

かゆみの季節に備えて

秋から冬にかけて一見皮膚に異常が見られないのかゆくなって思わず搔いてしまうことはないでしょうか。今回は加齢に伴って起こってくる皮膚のかゆみについて考えます。

かゆみは様々な体の異常によって引き起こされますが、加齢によって引き起こされるかゆみは老人性そう痒症、皮脂欠乏症、老人性乾皮症などと呼ばれ、皮膚の老化が大きな原因とされます。

かゆみが起きる詳しいメカニズムはまだわかっていませんが、刺激によって皮膚に存在する肥満細胞と呼ばれる細胞から分泌されるヒスタミンがかゆみを引き起こす重要な役割を果たすことが知られています。

皮膚表面には、水分が蒸散するのをおさえて皮膚の乾燥を防ぎ、外界からの異物の侵入や攻撃から体を守るバリアがあります。このバリアは皮膚が作り出す皮脂、皮脂を分解して脂肪酸とグリセリンを作り出し皮膚を保護する皮膚常在細菌、セラミドなど角層間脂質、水分を保持する天然保湿因子などで構成されています。

バリアは様々な要因で機能を失います。皮膚は加齢とともに薄くなり、皮脂の分泌が低下し、皮膚が乾燥してバリア機能が低下してきます。少しの刺激でかゆくなり、搔くことになります。皮膚は搔くことで傷つき、さらには搔くことによってついた傷口から皮膚常在菌が皮内に侵入し皮膚炎を引き起こし、皮膚症状を悪化させてしまいます。搔く刺激によりヒスタミンの分泌が促されその結果、かゆみが増してさらに搔いてしまう「かゆみの悪循環」が始まります。かゆみは肝臓病や腎臓病など様々な病気が原因となることがあるのでまず病気の有無をチェックすることも必要です。

かゆみを抑えるためにはまず搔かないようにすることが大切です。搔くことを避けるために、たたいたり、さすったりするのも刺激になるのでやめましょう。冷やした濡れタオルで冷やしたり、やけどしない程度に熱い蒸しタオルを当てるのも効果的です。保湿が大切でこまめに保湿し、皮膚の乾燥を防ぎます。ワセリンや乳液など自分の体に合った保湿剤を使って毎日保湿を心がけましょう。特に入浴後皮膚が乾かないうちの保湿が大切です。背部、腰回り、膝下前面は特にかゆくなりやすいので十分に保湿しましょう。皮膚をごしごし洗ったり、石鹸を使いすぎるのも禁物です。乾燥期には室内の保湿にも心がけましょう。電気毛布などは皮膚を乾燥させるので注意しましょう。直接皮膚に触れる衣服は素材を選ぶことが大切です。化学繊維の下着は皮膚を刺激しやすいので綿製品が安全です。香料やアルコール、カフェインなどの刺激物は人によってかゆみを引き起こすことがあります。心理的ストレスが誘因となることがあります。適当なストレス解消法を見つけ、できるだけストレスをためないようにしましょう。男性の陰部のかゆみは尿汚染によることが多いようです。女性ばかりでなく男性も女性用吸水パットを使用することが安価で簡単な方法です。下着の尿道口が当たる部分にパッドを貼り付けます。

かゆみの治療については病院で対応しています。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦