

10月上旬までは真夏のような暑さでしたがすっかり季節がかわりましたね。紫外線をたっぷり浴びたお肌はかなりダメージを受けているかもしれません。そこで今回は乾燥肌についてとりあげてみました。

通常お肌は、肌の水分と油分がバランスよく保たれており、肌トラブルは起こしにくい状態です。一方、乾燥肌では、かさつきやかゆみに悩まされるだけでなく、肌のバリア機能も低下しているため、肌トラブルが起こりやすい状態になっております。

良い肌を保つには、先回りの乾燥対策、適正な保湿がとても重要になります。

【乾燥肌とかゆみ】

肌の乾燥が進むと、肌表面がかさつき、かゆみを感じることがあります。

これはドライスキン、乾皮症、皮脂欠乏症などと呼ばれる症状で、肌表面の皮脂が減少することにより乾燥し、角質層が過剰にはがれて皮膚がカサカサしたり、ひどいとひび割れが生じたりするケースもある病態です。

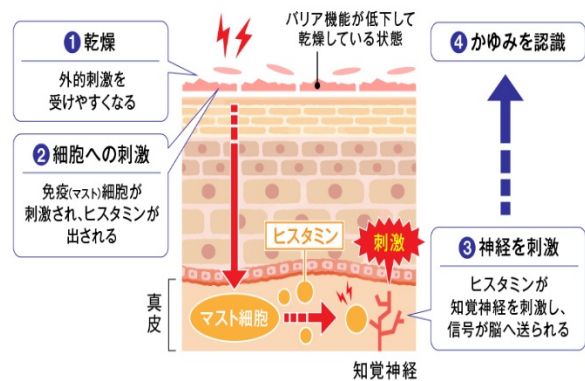
肌には本来、天然のバリア機能が備わっていますが、肌内部に皮脂と水分が十分に満たされていないと、このバリアが機能せず、乾燥して外部からの刺激を受けやすくなります。乾燥によってかゆみを伴うこともあります。これには人体の免疫反応が関わっています。

バリア機能がもろくなり、刺激を受けやすくなった肌が外部から刺激を感じると、本来真皮の間にある神経線維が活性化されて表皮まで伸びはじめます。さらに、免疫系を構成する細胞の一つである肥満細胞からは、ヒスタミンなどのかゆみ物質が分泌され、脳にかゆみの信号を送ります。

外部からの刺激を感じた結果、その原因となる異物を排除しようと脳が「掻きたい」という欲求を起こさせるのです。



乾燥肌にかゆみが起きる仕組み



【痒みを引き起こす原因】

痒みは主にバリア機能が低下した肌に刺激を受けたり、異物が付着することで起こります。肌の刺激はさまざまです。花粉の付着、洗顔や体を洗う際のこすりすぎ、衣類の締め付けなどがあります。ただし、通常のバリア機能が備わっているお肌であれば、多少の刺激は防いでくれるため、痒みは起こりにくいのです。つまりバリア機能が低下しお肌が敏感になっていることが痒みの根本原因と考えられます。



【痒み予防】

乾燥肌はバリア機能が低下した敏感肌でもあると自覚し、肌に負担の少ないアイテムを使用すると良いでしょう。毎日丁寧に保湿をして、乾く隙を与えないケアをすることで乾燥を予防できます。

チクチク感じる生地の衣類は避け、下着やインナーだけでも肌触りの良い綿やシルクを選ぶようにしましょう。首周りは特に皮膚が薄く、刺激に敏感なため要注意。インナーなどを工夫し肌が直接触れないように気を配ることが大切です。

※繰り返すかゆみや強い症状の際は、早めに皮膚科に受診するようにしましょう。

参照：メディプラス乾燥予防研究所等

作成：浜浦町薬局