乾燥肌をあなどらめるな

年齢を重ねると失われやすい肌の潤い。カサカサに乾燥した肌には、保湿クリームを塗るしかないと思っていませんか。毎年何を試してみても、結局は乾燥してしまうという方。皮膚科医のアドバイスをもとに、対策を考えましょう。

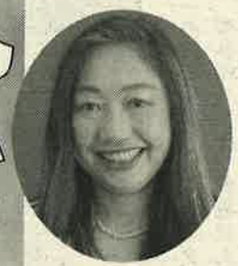
皮脂欠乏症／野村院長提供

肌着を脱ぐとカサカサになった皮膚がはがれ落ち、白い粉として舞う。冬場にそんな経験はないだろうか。

乾燥肌は皮膚を保護する皮脂膜が減り、その下の角質層から水分や保湿成分が失われる状態。進行すると、皮膚に亀裂ができたり、赤くなったりして、皮脂欠乏症（写真）になる。湿疹ができてかゆくなる人も多い。すね、腕、腰回りは皮脂の分泌が少なく、特に要注意。腰回りは下着やズボンなどのゴムのしめつけで、肌がガサガサしてかゆくなりやすい。

野村皮膚科医院（横浜市）の野村有子院長（写真）は、肌を乾燥から守るため、入浴時のケアも大切だという。

「水圧の強いシャワーを浴びすぎると、皮膚の脂がそぎ落とされてしまいます。シャワーは水圧を弱めに、短時間で浴びてください。水圧がほとんどかからないかけ湯が最も望ましいです」



野村有子院長

洗いすぎは肌にマイナスだ。乾燥肌の場合、セッケンで洗うのは、2日に1回程度でよい。乾燥して赤くなった部分を避け、脂っぽくなって汚れの気になるところだけを洗う。泡を流してタオルで拭いた後は全身にローションを塗る。乾燥の強い部分だけ、油性分の多いクリームを重ね塗りしよう。

ここまでは、乾燥肌に悩む多くの人が心がけているかもしれない。それでも乾燥する人は肌着に気を配りたい。野村院長は「乾燥でかゆいときには、化繊でなく綿の肌着がよい」と話す。

敏感肌などに悩む人向けに、日本アトピー協会が肌着などに推薦品の認証制度を設けている。そんな商品の一つが、婦人下着製造販売「島崎」（埼玉県）の「Fleep（フリープ）」（下の写真）。乾燥肌やアトピーで肌がかゆくなりやすい人が、安心して着られるように開発された。野村院長も患者に薦めているという。

この肌着は、糸をわた状に戻してふんわりした質感の素材「スマイルコットン」でできている。主な商品は肌側綿100％で、汗を吸収して通気性もよい。通常品だとゴムでしめつける部分は、パワーネットという伸縮素材でおさえる仕立て。肌にストレスをできるだけ与えないよう、縫い目とタグを外側にするなど細部にこだわる。肌の悩みを持つ患者らの声をもとに、10年以上も改良を重ねたという。

すねや腰回りの肌荒れとともに、多くの人が悩んでいるのが手荒れ、手湿疹（写真）だろう。

仕事中などに人目につきやすい部分だが、家事で水を触る機会も多く、治りにくい。悪化すると、ひび割れやあかぎれが起き、亀裂が入ってぱっくり開いた割れ目から血が出ることも。こうなると、治るまでに約1カ月半はかかる。

手湿疹／野村院長提供

ケアを心がけているつもりでも、手荒れスパイラルに陥る人がいるはずだ。野村院長は「洗濯物をたたんだり、紙を触ったりするだけで手荒れを起こす人もいます。何が原因となって荒れているかに早く気づかないと、薬をつけても繰り返します」と話す。暖房で乾燥したオフィス内で、パソコンのキーボードに触るだけで荒れる人もいる。水や紙を触る機会の多い人は手袋をして作業すると手荒れを繰り返しにくいという。

上の写真は、島崎の肌着「Fleep」。スマイルコットン社の素材を使い、軽く柔らかい着心地に仕上げている。左ページの写真は、スキンケア講座で乾燥肌を防ぐマッサージをする参加者（本文とは直接関係ありません）

シャワーは弱い水圧で短時間に
セッケンで体を洗うのは2日に1回

ハンドクリームのタイプ

	種類	特徴
成分	ビタミン系	ひびやあかぎれなど傷があってもしみない。血行改善と保湿効果がある
	尿素系	ガチガチに硬くなった皮膚を柔らかくする効果がある。皮膚の薄いところに塗ると逆効果で、傷があるとしみる
目的	かゆみ止め系	湿疹や炎症によるかゆみをやわらげる
	保湿系	かゆみがない程度の軽い乾燥向け。粉ふきやかさつきを防ぐ
	撥水系	撥水成分が保護膜をつくる。水仕事の前に塗って手荒れを予防する

吉木伸子院長

また、冬場に気をつけたいのが手の消毒。ノロウイルスやインフルエンザ対策として、洗面所や建物の入り口で消毒用アルコールを手にする機会は多い。衛生面ではプラスな一方で、皮膚の脂を落としてしまうため、消毒後にはしっかりと保湿を心がけたい。

肌荒れ予防のため、ハンドクリームはこまめに塗ろう。日中はべとつかないローションやさらっとしたタイプ。夜寝る前には、油性分の多いクリームをたっぷり塗る。手袋をつけて寝るのも効果的だ。

手荒れの症状に応じて、使い分けも考えたい（表）。水仕事の前に塗って肌を守るクリームもあるので、荒れやすい人は先塗りで防ごう。

乾燥注意報が出るような日には、顔がつっぱった感じがする。そんな感覚があるほど女性の肌は敏感。よしき皮膚科クリニック銀座（東京都）には、顔がピリピリしたり、粉をふいたりする症状の患者が多く訪れる。「乾燥で化粧ノリが悪い」「肌がくすんだ感じがする」など、様々な相談が寄せられるという。

吉木伸子院長（写真）は「秋から冬にかけて気温が急激に下がると、肌は乾燥しやすくなります。化粧水やクリームに頼りがちですが、乾燥する原因の一つは、化粧を落とす際のクレンジングなのです」と指摘する。

クレンジングは様々なタイプがある。オイルやリキッド、ふき取るタイプは洗浄力が強いが、肌の潤いも一緒に落としてしまう。

「肌の潤いを保つ物質セラミドは、年齢とともにどうしても減っていきます。セラミドをできるだけ落とさないようにすることと、美容液で補ってあげることが大切です」（吉木院長）

潤いを洗い流さないため、クレンジングはジェルや洗浄力の弱いクリームタイプを使い、化粧を軽く浮き上がらせる程度でよい。化粧が少し残っていても、その後で固形セッケンを泡立てて洗い流せる。洗った後はセラミドの入った美容液で保湿を。セラミドの濃度が高いと乾燥しにくい。

肌以外の面からのケア方法も考えたい。

吉木院長は「貧血になると、肌も乾燥しやすくなります。肌は血液から栄養をもらって新陳代謝しています。肌の状態をよく保つため、鉄分を補って貧血を治した方がよいです」という。

たばことカフェインは血流を悪くし、アルコールは水分バランスを崩して脱水症状を生みやすいので、要注意。最後に、この時期、肌ケアの面から食べるとよい食事は何だろうか。野村院長のオススメは鍋料理だ。

「皮膚のもとになるたんぱく質を肉や魚などから摂取でき、ビタミンEを野菜からとることができます。肌によい食材を食べるだけでなく、体が温まって血の巡りもよくなり、肌の新陳代謝も促されます」

食卓で鍋を囲めば部屋の加湿にもなり、「一石三鳥」。乾燥肌はどうしようもないとあきらめていた方、こうしたアドバイスを試してみてはどうだろうか。

本誌・岩下明日香