



日野病院の孝田雅彦病院長が、さまざまな病気や健康について、その予防法や健康に過ごすための豆知識などお役立ち情報をお届けします。

**肌がかゆくなる時期
あなたのかゆみの原因は？**

朝夕めつきり冷え込むようになってきました。このような時期によく外来患者さんが言われるのが「体がかゆい」という訴えです。今回はかゆみについて考えてみましょう。

かゆみの原因を調べるには、まず全身のかゆみか、局所のかゆみかを区別します。また、かゆみの部位に皮膚所見(皮疹)がないかをチェックします。ただし、かゆみのために引つかいて起こった皮疹は除外します。

皮疹があればまず、皮膚疾患を考えます。アトピー性皮膚炎、接触皮膚炎、じ

んましん、白癬症などの皮膚真菌症があります。このような場合は皮膚科に受診して、適切な治療を受けてください。

次に、全身のかゆみの原因として多いのは、老人性掻痒症、糖尿病、肝臓病、腎臓病、血液疾患です。基礎疾患に由来するかゆみは、基礎疾患の治療が必要です。

**年を取るにつれ
敏感になる肌**

ここでは、冬に多くみられる老人性掻痒症(老人性乾皮症)についてお話しします。50歳以上になると、皮膚の皮脂腺や角質層の脂質が減少するため、水分を蓄えることができなくなり乾燥し、鱗屑(細かい皮膚片)がみられることもあります。このような皮膚は本来持っているバリア機能が低下し、外部からの刺激に対して過敏に反応し、かゆみの神経を刺激することになります。

かゆいといついつい強くかいてしまい、皮膚が傷つくことよってさらにかゆみが増します。これをか

ゆみと掻破の悪循環 (Itch scratch cycle) と呼びます。

寒い外から帰って、あるいはお風呂に入って体が温まると、よけいにかゆみが強くなります。

**かゆみを軽減させるための
さまざまな対処法**

かゆみを軽減させるためには、どのように対処すれば良いでしょうか。まずはできるだけかいたり、さすったりしないことです。それでも我慢できないときは、ぬれタオルで少し冷やしましょう。

次に、皮膚の乾燥を防ぐために、医療用の保湿剤を入浴後20分以内に塗布します。汗は皮膚の刺激になりますので、洗い流しましょう。入浴時にはゴシゴシこすらず、せっけんも刺激の

少ないものを用います。天然素材のタオルを用いるか、あるいは手だけで優しく洗っても、十分に汚れは落ちます。

また、熱いお湯も刺激になるため、お湯の温度は40度以下にしましょう。暖房を行うと、空気が乾燥します。加湿器を使い、湿度を55%程度に保ちましょう。

人によってはカフェインの入った飲み物、アルコール、香辛料がかゆみを誘発・増強することがあります。かゆみで十分睡眠がとれないような場合は、医師から抗ヒスタミン剤や軟こうを処方してもらってください。

かゆみはよくある症状ですが、強いかゆみは生活の質を著しく低下させます。以上のことに気をつけて、ぐっすりとお休みください。

