

医師が教える「美・健康ナビ」

医師による美と健康に役立つアドバイス「美・健康ナビ」を毎月1回、シリーズで連載しています。

第41回

乾燥で悪化する疾患

「自己判断せず医師に相談を」

寒くなり空気が乾燥しています。アトピー性皮膚炎が悪化するなど、肌トラブルが多い季節です。

乾燥肌は体の水分量が減少している高齢者によく見られますが、最近では若者でも悩んでいる人が多いようです。「皮脂欠乏症」は、皮膚を覆って水分の蒸発を防ぐ「脂」が減少して皮膚がかさついたり、ひび割れたりする病気です。手足、特にひざから下によく起こります。皮膚に慢性の炎症が起こる「尋常性乾癬」も乾燥で悪化しやすい疾患です。皮膚が赤く盛り上がったたり、ふけのような白いかさぶたができたりしますが、類似の症状はさまざまな病気で見られます。正しい治療法を選択するためにも、まずは医師に相談してください。

トラブルを防ぐには、治療とともに、生活習慣の改善など全身のケアが必要です。入浴時の洗い過ぎや、ゴシゴシこするのは厳禁です。クリームなどでこまめに保湿し、症状に合わせて漢方やビタミン剤を取り入れるのもいいでしょう。アトピーにはエキシマライトなど紫外線による光線治療が保険適応となっています。



こうしゅう
木下 孝昭先生

医療法人社団 孝昭クリニック院長
医学博士