

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52回 乾燥で 悪化する疾患

「生活習慣や環境の改善を」

秋も深まり空気が乾燥していま
す。アトピー性皮膚炎の悪化など、
肌トラブルが多い季節です。

高齢者によく見られる乾燥肌です
が、生活習慣の乱れや洗いすぎなど
が原因で最近では若者にも増えていま
す。放っておくと、肌の潤いを保つ
皮脂が減少して「皮脂欠乏症」にな
り、かゆみや角質の剝落、皮膚のひ
び割れが起こります。手足、特にひ
ざから下に多く、悪化するとかゆく
て眠れないことも。

皮膚に慢性的な炎症が起こる「尋常
性乾癬」も乾燥で悪化しやすい疾患
です。しかし、皮膚が赤く盛り上
る、ふけのような白いかさぶたがで
きるといった症状は様々な病気で見
られますので、正しい治療法を選
ずるためにも、まず医師にご相談
ください。

慢性化や再発を防ぐには、治療と
ともに、生活習慣や環境の改善が必
要です。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も有効で
す。



こうしの
木下 孝昭先生
医療法人社団 順徳会
KOSHOクリニック 院長
医学博士