

健康メモ



保湿はアトピーも予防する！？

保健師 酒井 香奈子

『乾燥はお肌に大敵！』

皮膚の一番外側にある『角質層』は厚さがわずか0.02mmで、食品用ラップを2枚重ねた程度の厚さです。健康な皮膚は、角質層がきれいに並び整った状態で水分を保ち、乾燥を防いでいます。

しかし、湿度が低下して皮脂や角質層の細胞が減少すると水分が蒸発し肌が乾燥します。乾燥した肌ではバリア機能が低下するため、汗や衣服等の外からの刺激を受けやすくなり、皮膚にかゆみが生じたり湿疹ができたりします。赤ちゃんでは、皮膚の表面の厚さが大人の1/2~1/3程度と薄いことや、皮脂の分泌が少ないため、さらに乾燥しやすい状態にあることから、トラブルが起きやすくなります。

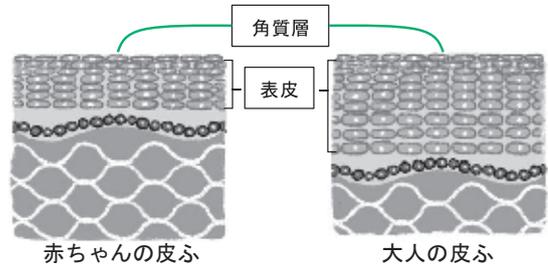


図1 皮膚の構造

『皮膚の乾燥を防ぐには』

●入浴は高温・長湯をさける

温度の高い湯や長湯では、角質層から皮脂等の保湿成分がお湯に溶け出しやすくなります。

●体をゴシゴシ洗わない

皮膚を強くこすりすぎると角質層が傷つき、保湿機能が低下します。

手のひらや軟らかいタオルで洗いましょう。

●部屋の温度を保つ

加湿器等を使い、湿度30~60%を目安にしましょう。

●保湿剤を正しく使う

保湿剤は様々なタイプがあります。

①ローション・クリーム

乾燥した皮膚に塗るのに適しています。

持続時間が短めなので、こまめに塗るようにしましょう。

②軟膏・オイル

皮膚の表面を油脂の膜で覆い水分の蒸発を防ぎます。

入浴後5分以内を目安に使いましょう。



『保湿でアトピー予防！？』

アトピー性皮膚炎は、皮膚に強いかゆみを伴う湿疹ができ、良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。これまで、一定の食品を摂った際に起こる食物アレルギーが原因と考えられてきましたが、最近では図2のような仕組みで起こることが分かってきました。

乾燥から湿疹等ができ、バリア機能が低下した**皮膚から**原因物質のアレルゲン(抗原)が入り込み、体の中でそれらに対する抗体がつけられます。のちにアレルゲンを摂取するとアレルギー反応が起こり悪化してしまいます。

食物アレルギーの予防や治療にとっても、皮膚の状態を良好に保つことが大切です。乾燥する季節、子どもも大人もお肌の保湿を心がけましょう。

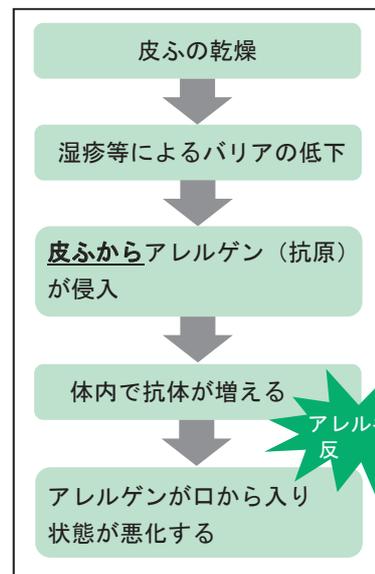


図2 アトピー性皮膚炎発症のメカニズム