



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。  
厳しい寒さが続きますが、いかがお過ごしでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスやインフルエンザウイルス等の感染症に特に注意が必要ですが、冬は空気の乾燥や寒冷により肌のトラブルも多い季節です。  
今回のどりいむ薬局通信ではしもやけと乾燥肌についてお伝えしたいと思います。この冬は万全なケアを。



## しもやけとは・・・

冷え込む季節に、手足の指や耳などが**赤紫色に腫れる**もの。  
痛がゆさを伴い、ひどくなると水ぶくれができたり、破れて潰瘍ができることもある。  
**特にしもやけになりやすいところは**手足の指や耳などの体の**末梢部分**。

原因になる原因

- ・繰り返す寒冷刺激によって、**血液の循環が悪くなる**ことで起こる。
- ・**気温が4～5℃**、1日のうちの**寒暖差が10℃前後**になると発症しやすくなるとされ、真冬よりも初冬や初春に多い。
- ・遺伝的要素として、末梢の血液の流れを調節しにくい体質をもつ人は発症しやすいと考えられている。
- ・手袋や靴下の中が汗で**むれたり濡れたまま**使用していると、皮膚表面の温度が下がりやすくなり、しもやけの誘因になる。



## 乾燥肌とは・・・

皮膚の角層と呼ばれる部分の水分量が低下して、肌が乾燥した状態をいう。  
皮膚の**つっぱり感やかさつき**（カサカサしたり、ピリピリする感じ）が現れる。  
**白く粉が吹いた**ようになることもある。皮膚のバリア機能が低下することで、刺激物質が容易に入り込みやすくなり、しばしばかゆみを伴う。  
**とくに乾燥しやすいところは**もともと皮脂の分泌が少ない**すねや膝、肘、手の甲**、角層の厚い**かか**となど。顔では**頬や目の周り、口の周り、くちびる**など。

原因になる原因

- ・冬は**空気が乾燥**しており、**冷暖房**の長時間利用により乾燥がさらにすすむ。
- ・ナイロンタオルなどによる**洗いすぎ**、**こすりすぎ**や**洗浄力が強すぎ**るものでの洗浄によって、皮膚のバリア機能が低下することがある。また、**42度以上の高温の湯**は肌から必要な脂質を奪い、バリア機能を低下させ、乾燥しやすくなる。
- ・**紫外線**によって角質層にダメージをうけて皮膚のバリア機能が低下し、乾燥状態になりやすくなる。
- ・**ストレス**や**生活習慣の乱れ**により、皮膚の新陳代謝に乱れがおき、肌のバリア機能が低下し、乾燥状態になりやすくなる。
- ・**子供**は皮脂の分泌が少なく、**高齢者**は皮脂や発汗量が減少し皮膚も薄くなるため乾燥が進みやすくなる。
- ・**栄養の偏り**、特にビタミン類が不足すると肌に悪影響がでる。

予防と市販薬については  
裏面にあります

どりいむ薬局では地域の健康サポート薬局として、日頃気になるお薬や健康について情報を発信していくために、どりいむ薬局通信を発行しています。  
ご不明な点がございましたら薬剤師にお声をおかけ下さい。



厚生労働省薬事委員会  
健康サポート薬局

どりいむ薬局  
長崎市千歳町10-2  
Tel.847-5297

# しもやけの予防方法

## 保温する

- ・防寒対策をしっかりと行う。
- ・入浴時は湯舟につかる。
- ・マッサージをする。
- ・きつめの靴を履かない。

## 湿気を避ける

濡れた手袋や靴下は早めに取り替える。水仕事の後はしっかりと水分をふき取る。

## 食事に気を付ける

血液の循環をよくするビタミンE、熱エネルギーの素となるたんぱく質を積極的に摂取する。

# 乾燥肌の予防方法

## 適度な加湿 こまめな水分摂取

室内の乾燥を防ぐために加湿器などを活用する。こまめに水分を摂取して体内の水分量を増やす。

## 紫外線から肌を守る

外出時には季節に限らず日焼け止めを使用して、紫外線のダメージから皮膚を守る。

## 十分な睡眠をとる

睡眠不足は新陳代謝が遅れてしまい、皮膚細胞の代謝も悪くなるため、しっかりと睡眠をとる。

## 正しい入浴の仕方

### こすりすぎは禁物

肌への刺激が少ない柔らかいボディータオルなどでやさしく洗う。手で洗ってもよい。

### 入浴剤を上手に使う

保湿効果のある入浴剤を入れるのもおすすめ。刺激があるものは避ける。

### お湯はぬるめに

熱すぎる湯のお風呂は、肌にとって必要な皮脂までとってしまい乾燥を助長する。40度を超えない温度が適温。

## バランスのよい食生活 で肌を丈夫に

肌細胞を生成するタンパク質、免疫力を高めるビタミンC、新陳代謝を促進するビタミンA、皮膚や粘膜を保護するビタミンB<sub>2</sub>やB<sub>6</sub>など、野菜や果物を毎日の食事にとり入れてバランスの良い食事を心がける。

# 市販薬でケアする

予防をしても乾燥が気になる場合は保湿剤が含まれている市販薬を使用してみましょう。

保湿剤	ヘパリン類似物質	肌内部の角質層まで浸透し、保湿効果を発揮します。血行促進、抗炎症の作用もあります。肌の乾燥や炎症、肌荒れなどの症状を改善します。
	尿素	硬くなった皮膚を柔らかくし、奥まで浸透して体内の水分を集めて肌のうるおいを保ちます。手足のガサガサ、かかとのゴチゴチなどに効果があります。
	ワセリン	肌の表面を覆って水分の蒸発を防ぎます。低刺激で赤ちゃんの肌にも使用できます。
ビタミンE	肌表面の血行を促進し、肌に必要な栄養素を補給します。代謝を上げて、肌をすこやかに保ちます。しもやけに効果があります。	

保湿剤には他にヒアルロン酸Na、グリセリン、スクワラン等もあります。

※入浴後や水仕事の後の肌は乾燥しやすい状態になっています。保湿は早めにしましょう。

皮膚の病気は軽く考えていると思わぬ病気が潜んでいる場合があります。市販薬でのケアで改善がみられない場合は、早めに皮膚科を受診し、適切な指導や治療を受けるようにしましょう。

