

## 保湿剤はかゆみ止め！

寒くなってくると恋しいのは、お風呂です。でも、入浴後そのまま放っておくと、ひざ下、腕、腰周りなどがかさかさになることがあります。この3カ所は、生まれつき皮脂の分泌が少ない所なのです。皮脂は、男性ホルモンによって分泌が活発になりますので、子供、女性、高齢者は、もともと皮脂分泌が少ないのです。ですから汗をかかず、皮脂の分泌も少ない冬期間になると乾燥してきます。皮膚が乾燥すると、かゆみや痛みを感じる神経が体表近くまで伸びて過敏になります。ですから、入浴時や就寝時に血流がよくなると神経が刺激されてかゆみを感じ、無意識のうちにかいてしまいます。この行動は、ダニが皮膚を刺した時に、痛みを感じるまでかき続けるという本能に基づいていますので、止めることはむずかしいのです。

まずは、角質を保護するため、入浴時こすりすぎないこと。入浴後5分以内に保湿剤を塗ることで乾燥をかなり防ぐことができます。

平成22年12月分原稿

はらクリニック院長 原 徹