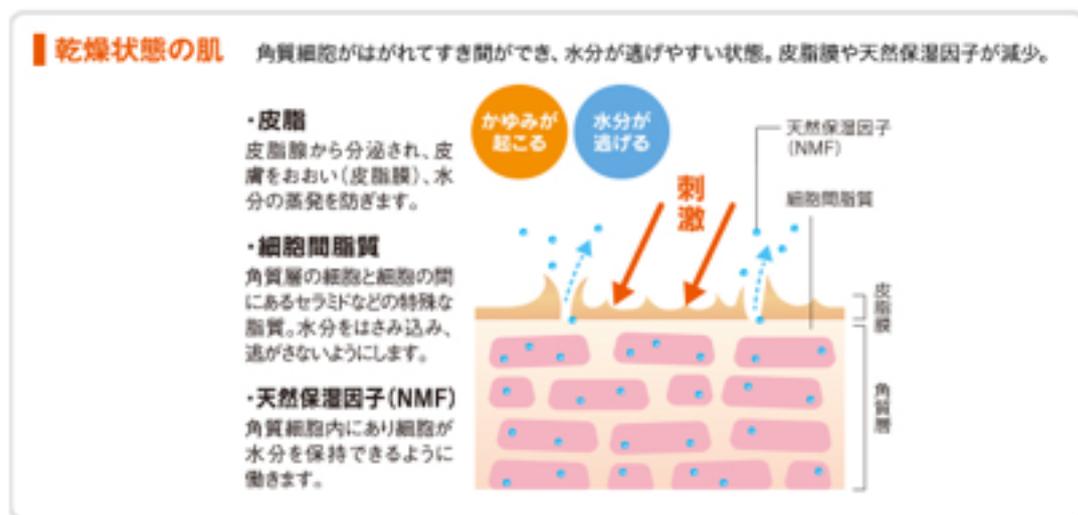


## 乾燥による「かゆみ」のメカニズム



正しい保湿

=

水分

+

油分

## 海外赴任中の会員 10人に1人が悩む「かゆみ」

佐野 秀典

夏、冬に多い相談の一つが「かゆみ」。世界各地から、「先生！かゆい！」という相談が届きます。

**かゆみ**は、ある日突然、手足のやわらかい部分に出現します。

**かゆみのメカニズム**は上の図に示すとおり、肌の表面の乾燥によって水分が抜けたことで炎症(かゆみ)が起こります。大抵は無意識に広範囲に掻いてしまい、肌の炎症が広がり、水分がさらに抜け、またかゆくなる、を繰り返します。乾燥が収まるまで炎症は広がり、身体全体がかゆくなっていくのです。単にかゆいだけでなく、湿疹、蕁麻疹が出ることもあります。

**じんましん**は、大抵は原因不明ですが、海外赴任者に特徴的な方は、疲れのピークを過ぎた頃に突然現れるケースが多いことです。皮膚の下の血管から水分があふれ、水溜り上になった状態がじんましん。アレルギー物質が体内に入ってきた時に、化学物質ヒスタミンが放出されることで症状が表れます。塗り薬では効果が弱く、薬の服用が一般的です。処方薬でアレロック、ザイザル、ア

レグラ、ポララミンなど。年齢や状態を考慮の上で処方されます

一方の**湿疹**は皮膚の上で起きる炎症。一度できるとなかなか消えにくく、原因が何かしらあります。特にかぶれによる湿疹はまず原因物質をつきとめることが第一です。塗り薬での治療が一般的ですが、長引く場合は処方薬も有効です。単なるかゆみではなく、皮膚の表面に変化が出たらすぐに連絡してくださいね。

**かゆみの対策は極めてシンプル。**

**1. 掻かない、たたく、おさえるクセをつけましょう！**

掻くという刺激で炎症が広がってしまいます。周囲の皮膚の水分を吸い取って一気にかゆみが広範囲に。

**2. 風呂上がりにはクリームを必ず塗る習慣を！**

女性の場合、顔は一所懸命お手入れするけど、体の皮膚はお手入れしていないという方が少なくありません。しかし、**30歳過ぎたら体も顔の一部のつもりでケア**をしましょう。年齢とともに肌の水分量は減って

きます。とくに老人性皮膚掻痒症とあって、50代後半から突然原因が分からずかゆみが突然起こるとい皮膚の病気になる方は非常に多く、しかも年々増えています。お薬が効きにくく、眠れないほどのかゆみに襲われ、非常に辛い症状です。日本の水と違って海外の硬水は肌を乾燥させやすいので、**必ず全身の保湿クリームやオイル**を塗りましょう。日本に一時帰国した時、コンビニエンスストアで売っているもので十分ですよ。

**3. 帰国のタイミングで湿疹、蕁麻疹のお薬を用意**

慢性化する前にお薬(塗り薬、服薬)で軽症のうちに処置。帰国時に薬局で構いませんので、かゆみ、湿疹、蕁麻疹に効く**「塗り薬」と「飲み薬」**両方を薬剤師に相談して買っていくのが良いでしょう。海外に赴任しているということも伝え、効果が強めなものを選ぶのがベター。

日常の些細な習慣ですが将来的な皮膚のリスクを軽減させます。今から早速実践しましょう！