

## 5月のHUGだより

情報提供者：やましろ小児科 山城武夫

5月のテーマ：肌ケアについて（アルコール消毒など）

コロナ禍、感染予防の一環として手洗い、石鹸による手洗い、アルコール手指消毒が奨励されています。しかし、頻回に行うと、肌荒れが危惧されます。

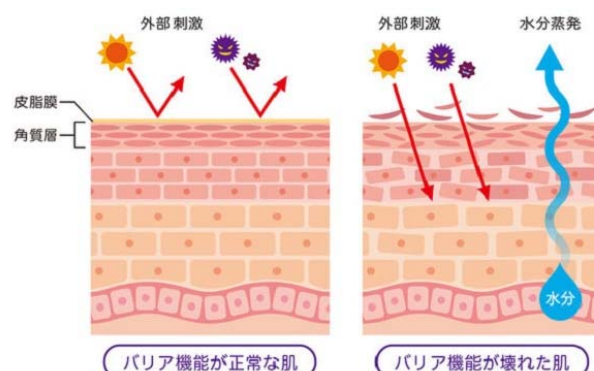
全身を覆う皮膚は、成人で面積が約 1.6 m<sup>2</sup>あり、人体で最大の臓器とも呼ばれています。外部からのさまざまな刺激や衝撃、微生物や異物の侵入を防ぎ体の中を守っています。

皮膚の働きは水分の喪失や透過を防ぐ、体温を調整する、外からの刺激を感知する、微生物や物理化学的な刺激から体を守るなどがあります。

皮膚は3層構造で、表面から「表皮」、「真皮」、「皮下組織」で、表皮はわずか0.2ミリと薄く、また、さらに4層構造になっています。表皮を構成する細胞群はおよそ45日程度で最上部が角層となり剥がれ落ちます。「垢（あか）」です。レン

ガ状に積み重なった角層は体内の水分が外界に失われていくのを防ぎ、逆に外界の刺激をブロックします。（皮膚の代表的な疾患のアトピー性皮膚炎は、表皮の外界から守る機能-リア機能-に異常があり、外界からの異物が侵入するなどの刺激によって炎症が起こります）。また、紫外線の刺激によりメラニン色素を作り、紫外線から下層の細胞の核を守ります。真皮の役割は触った、熱い、冷たい、痛い（かゆい）などの刺激センサーとなる神経があります。暑いと汗をかき体温を下げたり、寒いと立毛筋を収縮させ、毛を立てて寒さを防ぎます。また、血管が走行していて、表皮への酸素や栄養補給をしています。皮脂や汗を分泌し、皮膚表面に皮脂膜という保護膜を作ります。皮下脂肪は表皮と真皮を支えクッションの働きがあります。また、脂肪のかたちでエネルギーを蓄える役割もあります。

スキンケアには乾燥を防ぐ、紫外線からのUVケア、ですが、手洗いやアルコール消毒を続けると表皮が荒れ、「バリア機能を低下させる習慣をさける」ことです。



\* 肌に直接触れる石鹸やハンドソープは洗浄力の強いものを避け、皮脂の喪失を防ぐ。

\* 肌を（手を）洗う時は、角質層を傷つけないように、泡でつむようにやさしく洗う。

\* 水仕事の際は、ゴム手袋を使用して皮脂を守る。

\* ゴム手袋でかぶれることもあり、長時間使用では蒸れることがあり、薄い綿の手袋をしてその上にゴム手袋をしましょう。

\* 乾燥が気になったら、こまめにワセリンなどの軟膏基剤の保湿剤で保湿する。

\* 入浴や水仕事後は清潔なタオルで軽く水分を拭きとり、完全に乾ききらないうちにワセリンなどの軟膏基剤の保湿剤で保湿する。

\* 皮膚が「赤い、ヒリヒリ感」などがあれば炎症を起こしているサイン。保湿ケアだけでは回復が難しく、ステロイド軟膏で炎症を抑える治療が必要です。医師に相談しましょう。

回復したらワセリンなどの軟膏基剤の保湿剤で保湿ケアの習慣づけをしましょう。