



～冬を健康に過ごそう!～

# 乾燥トラブルを防ぐ!

## 冬の乾燥とかゆみの関係

冬のかゆみの原因として、冷たく乾燥した空気と気温の低下があります。冷たい寒気の影響や暖房器具を使用することによって空気が乾燥し、肌の水分が乾燥した空気中に逃げていきます。また気温の低下から新陳代謝が乱れ、皮脂の分泌量が減少します。皮脂による肌のバリアが弱まると、さらに水分の蒸発を促進し、口元や頬に粉がふき、肌にはひび割れが起きるなどの症状が現れます。

乾燥によるかゆみを放っておくと、かゆみは強まり、ストレスの蓄積につながります。症状の悪化により日常生活に支障をきたす場合もあるので、正しい知識と予防法を知り冬を乗り越えましょう。

## かゆみのメカニズム

かゆみが発生する詳しいメカニズムは分かっているわけではありませんが、皮膚の肥満細胞から分泌されるヒスタミンがかゆみを引き起こす原因になっていると考えられます。

ヒスタミンは通常、細胞の中に留まっているのですが、外気の温度差や皮膚への刺激によって細胞外に放出されます。細胞外に出たヒスタミンは、かゆみや痛みを感じする知覚神経に作用することで「かゆみ」として脳と神経末端に伝えられます。

そして、神経末端から分泌される神経ペプチド(神経伝達物質)が肥満細胞を刺激し、さらにヒスタミンを分泌します。

ヒスタミンは刺激によって分泌される為、かゆみを感じる部分を掻くことで更にかゆみを悪化させる原因となります。また、炎症により敏感になった皮膚や、乾燥によって皮膚表面の脂や水分が失われた無防備な状態の皮膚の神経細胞は、少しの刺激で神経ペプチドが放出されてしまう為、かゆみを引き起こしやすくなります。

## 乾燥トラブルを予防しよう

### ●室内環境

乾燥した空気から肌を守る為、加湿器を設置する他に観葉植物を置く、濡れたタオルを干すなどの工夫をして湿度を約60%に保つことが大切です。

### ●入浴

入浴は身体を清潔に保ち、温めることで代謝が上がって血行もよくなりますが、過度な洗浄は肌表面のバリアを洗い流してしまいます。身体を洗う際は、肌のpHと同じ弱酸性のせっけんを使う、せっけんを泡立て優しく洗う(タオルなどの強い刺激を避ける)、湯船につかる際は保湿剤入りの入浴剤を使うなどの工夫をすることで乾燥を抑制することができます。

### ●肌の保湿

入浴後は肌が乾燥しやすい為、保湿剤で予防することが一番です。保湿クリームやオイルはさまざまな種類のものが販売されていますが、効果は個人の体質によって違いがあるので、自分の肌に合ったものを選ぶようにしましょう。

### ●食事

肌の角質層の水分保持に役立っているセラミドは肌内部でも生成されますが、年齢とともに生成量が減少するので食べ物からの補給が必要です。

## セラミドとは

細胞間脂質の主成分です。細胞間脂質は、細胞と細胞を固定するセメントのような働きをしています。細胞と細胞を密着させ、角質層の健全な層構造を形成し、水分の蒸発を防いでいます。

細胞間脂質に蓄えられた水分が減少すると、細胞と細胞の間に隙間ができ、水分が皮膚の中からどんどん逃げ、結果、肌の保湿機能が低下してしまいます。

## セラミドを豊富に含む食材

セラミドを豊富に含む食材としては、大豆・ほうれん草・ひじき・生芋こんにやくなどがあります。

特に、色の黒い食材にはセラミドが豊富に含まれているので積極的に摂取しましょう。

