

# お肌のかゆみ対策 ～皮膚トラブルを防ぐために～

【監修】医療法人 本町皮膚科クリニック  
院長 康村 綾子 先生  
〈日本皮膚科学会認定皮膚科専門医〉



# お肌のかゆみ対策

## ～皮膚トラブルを防ぐために～

【監修】医療法人 本町皮フ科クリニック 院長 康村 綾子 先生  
〈日本皮膚科学会認定皮膚科専門医〉



皮膚のかゆみは辛いだけでなくイライラや集中力の低下などにも繋がり、日常生活に支障をきたしてしまいます。予防や対策をきちんと行い、気持ちよく日々を過ごせるようにしましょう。

### かゆみを伴う代表的な皮膚疾患

#### ●じんましん

皮膚が赤くなったり、蚊に刺されたような盛り上がりができることがあります。食べ物や薬剤、物理的的刺激、運動、体温上昇、感染症、ストレスなども関与しますが、その多くは原因不明です。



#### ●かぶれ（接触皮膚炎）

皮膚に接触した物質が原因となります。植物、ゴム、金属、洗剤、化粧品、染髪料などの他に、外用薬や湿布薬、消毒薬なども原因となります。

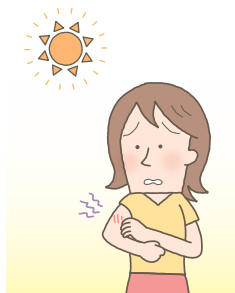
#### ●あせも<sup>かんしん</sup>（汗疹）

汗の管である汗管が閉塞することにより汗が貯留し、汗管外（皮膚内）に流出するために生じます。乳幼児、小児に多いですが、成人にもみられます。体、手足の関節の内側など汗をかきやすい部位に多くみられます。

### 他にもこんなかゆみの原因が・・・

#### 紫外線

紫外線にはビタミンDを作り出すメリットもあるのですが、浴びすぎると健康被害をもたらします。皮膚においては、日焼けやかゆみ、肌荒れだけならまだよいのですが、他にシミ、シワ、悪性腫瘍（皮膚がん）も引き起こします。



#### 乾燥

過度な乾燥はお肌のバリア機能を低下させます。暖房機器やエアコンの使用によって室内が乾燥するため、加湿器を使用するなどの工夫が必要です。



**異常を感じた場合は、早めに皮膚科専門医を受診しましょう**

## かゆみの予防と対策（セルフケア）

### <スキンケア>

#### ●皮膚は清潔に

汗をかいたら清潔なタオルで拭きましょう。濡れタオルで拭くのも効果的です。汚れた着衣は早めに取り替えましょう。

#### ●皮膚をこすらない

お風呂で体を洗うときに、タオルやスポンジは不要です。お肌にやさしい石けんやボディソープをしっかりと泡立てたものを直接手にとり、その手でやさしく洗いましょう。

#### ●保湿を心がける

保湿剤を塗って乾燥を防ぎましょう。入浴して体を拭いた後、5分以内に塗るのが効果的です。



### <日常生活で>

#### ●外出時の注意

日焼け止め、日傘、サングラス、帽子などで紫外線を防ぎましょう。晴れの日だけでなく、曇りの日も油断しないようにしましょう。屋外で過ごすときには、虫除け対策も忘れずに。



#### かゆくても掻かないように

掻くと皮膚を傷つけ、悪化や色素沈着の原因になります。それに、一旦掻くクセがついてしまうと悪循環にも繋がりますので、注意が必要です。



#### もしかして水虫？

足に水ぶくれができてかゆくなったり皮がむけたり、爪がはくせん変形したり…。これらの症状は水虫（足爪白癬）の可能性もあります。水虫かどうかを調べるには、皮膚科医による顕微鏡の検査が必要です。検査を受けず、水虫と決めつけて市販薬を使うなどの自己治療をすると、症状がさらに悪化したり長引いたりすることがあるため、症状を見つけたら早めに皮膚科専門医に診てもらいましょう。

医療機関・薬局名



提供：ニプロESファーマ株式会社  
大阪市北区本庄西3丁目9番3号

2GE--652A-  
2018年7月作成