

冬のかゆみ予防

毎年冬になると皮膚の乾燥により、かゆみに悩まされる方もいらっしゃるかと思います。我慢できずにかきむしってしまうと、炎症を起こし、症状がさらに悪化してしまいます。今回は、冬のかゆみを予防するためのポイントについてご紹介します。

かゆみの原因

冬のかゆみの最大の原因は「乾燥」です。下記の条件がそろっていると冬に皮膚が乾燥しやすいと言われています。



①汗をあまりかかない

気温が低くなる冬は汗をかきにくくなり、水分の蒸発を防ぐ皮脂の分泌量が少ない人が乾燥しやすくなります。また、冬は空気が乾燥するため皮膚の水分が奪われやすくなります。

②暖房器具を使用する

暖房器具を使用することによって室内の湿度が下がり、ますます皮膚の乾燥を進めてしまいます。



皮膚には、外部からの刺激を跳ね返すバリア機能があります。乾燥によってバリア機能が低下すると、寒さや暖房などの温度変化による刺激、衣服の摩擦による刺激、石けんや化粧品などの化学物質による刺激など外部からの刺激をダイレクトに受けてしまいます。

乾燥によるかゆみを予防するポイント

日常生活では下記のポイントを心掛けましょう。

①室内環境

- ・エアコンは温度を高くしすぎず、風が肌に直接当たらないようにする。
- ・温度は18～23度、湿度は40～60%に保つ。
- ・濡らして絞ったタオルや洗濯物を干す、加湿器を活用するなどして湿度を上げる。



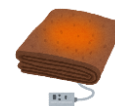
②入浴

- ・お湯の温度は38～41℃くらいのややぬるめに設定し、長湯は避ける。
- ・ナイロンタオルやボディブラシでごしごし洗うのは避け、石けんやボディソープを十分に泡立てて、皮膚をなでるように洗う。またすすぎ残しのないように十分に洗い流す。
- ・入浴後はすぐにやわらかいタオルを使い、皮膚に押し当てるように優しく拭く。そのあと、保湿剤を塗る。



③こたつや電気毛布

- ・暖房器具を使用する際は、熱源の真下に脚を入れないようにする。
- ・つけっぱなしで寝ず、あらかじめ寝具を温めておき、スイッチを切ってから寝るようにする。



④マスク

- ・マスク内の汗や湿気はこまめに拭き取る。
- ・家ではマスクをはずし、肌を保湿する。



参考：へるすあっぷ 21（健康づくり推進部 田巻 望 2024.12）