

乾燥肌

冬が近づいてくると多くなってくるのが、肌がカサカサになってかゆがる方が多くなります。空気が乾燥して皮膚の水分が奪われてるのが原因で、汗の分泌が少ない、すね、ふくらはぎ、太もも、うでなどにかゆみが起こります。

さらに、ひどい場合は、布団に布団に入って温まるとかゆみが激しくなり、眠りが妨げられる人もいます。かゆみが強いときは抗ヒスタミン剤の入った軟膏を使い、激しいときは副腎皮質ホルモンの入った軟膏で押さええます。

普段の手入れとして尿素などの入った塗薬で皮膚に水分を保持してしっとりさせましょう。入浴はぬるめに入り、石鹸は刺激の少ない薬用石鹸の泡で汚れを落とす程度とし、ゴシゴシ洗いすぎないように注意しましょう。

下着は綿素材を選び、室内の温度や湿度にも気を配り、お酒や香辛料の強い刺激性の食品は避けましょう。また、激しいかゆみが止まらなく掻き壊してしまったり、季節がよくなっても治りきらない場合などは、皮膚専門医の診察を受けましょう。

まずは、かかりつけの薬剤師に相談し、日ごろの皮膚の手入れと生活環境に注意しましょう。