

『皮膚がかゆくありませんか—皮脂欠乏性皮膚炎の話』

皮膚がかゆい！

私はこの3年間阿木診療所で地域の皆さんの診療にあたってきました。また今年の4月からは川上診療所でも毎週火曜日の診療を担当しています。そこでよく相談されることの一つに「皮膚がかゆい」という相談があります。今回はそのことについてお話ししたいと思います。

典型的な会話は以下のようなものです。

患者さん「先生、皮膚が痒いでいかんわ。」

医師（私）「どのあたりが痒いんですか？」

患者さん「体じゅうだわ。手も、足も、背中も。」

医師「どれどれ？（と痒いところを診察してみる）」

すると腕の前の方とか、足の‘弁慶の泣き所’と言われる、^{くるぶし} 踝の少し上あたりの比較的広い範囲の皮膚がカサカサになっていて、ひっかき傷がついています。

その後、以下のような会話が続きます。

医師（私）「〇〇さん、お風呂には入っていますか？」

患者さん「おう、入りよるよ。」

医師「毎日入っていますか？」

患者さん「毎日入っとるよ。」

医師「そうですか？体は石鹸で洗っていますか？」

患者さん「毎日ちゃんと洗っとるよ。（やや不満げな表情であることも多い）」

そこで、診断がつきます。

皮脂欠乏性皮膚炎

この会話のような場合、多くは「皮脂欠乏性皮膚炎（皮脂欠乏性湿疹）」と言われる、冬場の乾燥した季節に発生しやすい湿疹です。

皮膚表面は皮脂という一種の薄い油のような膜に覆われています。この膜は肌に潤いを与え、肌触りをなめらかにし、皮膚の表面を保護する役割があります。この皮脂が減少すると皮膚が乾燥しやすくなり、肌がかさついてきます。このような状態になると外部からの刺激を受けやすく、痒みを引き起こすようになります。高齢者はもともと皮脂が少なく、この皮膚炎が発症しやすくなるのです。

そこで、痒いので引っ掻いたりすると、皮膚をさらに傷つけ痒みがひどくなるだけでなく、細菌による感染などでジュクジュクした状態になり、さらに悪化すると、全身に広がって‘自家感作性皮膚炎’

と呼ばれる全身のあちこちに湿疹ができることもあります。

このような皮膚炎の予防に重要なのが入浴の仕方です。入浴は高齢者の皮膚を清潔に保つ一方で、皮膚にダメージを与え、乾燥を促進する要因でもあるため注意が必要です。まず、タオルでゴシゴシ擦ったり、石鹸やボディソープを使用して洗いすぎたりすると、皮脂を減少させるだけでなく、刺激による湿疹の原因になります。また、熱すぎる湯船につかることも皮脂を減少させ、乾燥が助長されます。

皮脂欠乏性皮膚炎の治療はどうする？

1 程度が軽い場合

皮膚がかさかさの状態ではあるけれど、皮膚が傷ついていない軽度の場合は、『風呂で、石鹸でゴシゴシ洗う』のは週 1-2 回程度にして、後はひどい汚れを流して、やや温めの湯船であたたまるようにするだけで痒みは改善します。処方するとしても保湿剤という皮膚をしっとりさせる軟膏程度です。

そして、『風呂で、石鹸で洗った』のちは、湯上りに直ぐに皮膚の水分をかるくたたきながら拭いた後に、保湿剤を塗ると効果的です。

2 皮膚が傷ついているような場合

皮膚が少し傷ついているような場合は、保湿剤だけでは直ぐにはよくなりません。ステロイド軟膏という治療薬を使って湿疹を直しつつ、『風呂で、石鹸でゴシゴシ洗う』のは週 1-2 回程度にして、・・・というアドバイスは①で述べた通りです。

3 少しジュクジュクしているような場合

皮膚が傷ついているだけではなくて、ジュクジュクした状態の部分がある場合は、ステロイド軟膏も少し強めのものを使って湿疹を直しつつ、『風呂で、石鹸でゴシゴシ洗う』のは週 1-2 回程度にして、・・・というアドバイスは①に述べた通りです。また、場合によっては細菌を殺すための抗菌薬を使う場合もあります。

4 全身に湿疹が広がっているような場合

‘自家感作性皮膚炎’と呼ばれる全身のあちこちに湿疹ができるような状態になってしまっている場合は、内服のステロイドやかゆみ止めの抗ヒスタミン薬、塗り薬のステロイドなどが必要になりますので、皮膚科の専門医に相談するのが望ましい状態です。

【まとめ-予防の仕方-】

毎日お風呂に入るような場合は、『風呂で、石鹸でゴシゴシ洗う』のは週 1-2 回程度にして、その他の場合は、汚れを落としたい場合には、手に石鹸をつけてやさしく洗う（タオルを使わない）ようにしましょう。そして、冬場の乾燥した季節に手足に痒みを感じたら、早めに風呂上りに保湿剤を手のひら全体を使ってやさしく丁寧に、できるだけ広範囲にのばすように塗りましょう。

