出血を伴います。 ように剝がれ、痛みと 刺激で薄皮がめくれた 部分は、ちょっとした ありませんか。斑点の きていたという経験は

その闘いに負けない

です。

乾燥と闘っているわけ

私たちの体は毎日、

を持っています。いわ 乾燥に傾きやすい性質



須野原 祐

長野市民病院から お 知識 ---156

## 乾燥と闘う皮膚

と関係があります。

そして皮膚の乾燥は、

私たちヒトの成り立ち

水に浮いているのは、 母親のおなかの中で羊 進化しました。胎児が ヒトは水生生物から 齢になったり、アトピ 発揮します。 これが高

かいたりした後、気付 たり、かゆみのために いたら紫色の斑点がで 手足を家具にぶつけ その名残といわれます。 ヒトは生まれながらに こうした成り立ちから、

機能が備わっています。 脂膜という皮膚の保護 が混ざることで効果を 皮脂膜は、汗や皮脂

刺激でも皮膚の下の毛 激に弱くなり、少しの 細血管が破れて内出血

を起こします。これが

紫色の斑点の正体です。 皮膚の下で内出血が

は、表面の皮膚は内出 起きているということ

が薄れ、体内の水分が 蒸発しやすくなります。 乾燥すると外からの刺 くなったりすると効果 汗や皮脂の分泌が少な ーやアレルギーにより に刺激が加わると、皮 膚はむけてしまいます。 です。その部分にさら 血で浮いたような状態

ります。そのためには、 が大切です。 膜を強くする必要があ ゆみを防ぐには、皮脂 適切な洗浄と保湿ケア できれば15分以内に全

うに洗い、20秒ほどお でよく泡立て、手のひ 使って全身をなでるよ らや柔らかいタオルを いてから流せば汚れは ソープやせっけんを手 入浴の際はボディー

またかゆくなるという の保護機能が低下し、 ゆくてかくことで皮膚 も引き起こします。か 皮膚の乾燥はかゆみ

す。たわしやあか擦り

負の連鎖に陥ります。 低下し、入浴後は急速 とで皮膚の保護機能が られますが、こするこ でこすると爽快感は得 に皮膚が乾燥していき

乾燥による出血やか こまめに保湿を 抜けていきますので、 分が湯気と共に一気に ます。

入浴後は、全身の水

繁に塗ることを重視し が推奨されています。 てください。 量を多く塗るより、頻 いる物で構いません。 身に保湿剤を塗ること 保湿剤は市販されて

L ()

をする意識が大切です。 ならないよう毎日ケア するのではなく、傷に 体を一番外側で守って 傷になってから対処

わってあげてください。 くれている皮膚をいた 落ちるといわれていま

## 守ってくれているのが ように体の最も外側で 皮膚です。皮膚には皮 手足の傷と乾燥

(CO)

乾燥が関わっています。

この斑点には皮膚の

主任、皮膚・排泄ケア 有護部 褥 瘡管理看護

の洗い方と保湿で傷を予防