



皮膚科・アレルギー科

松戸ひなげし皮膚科

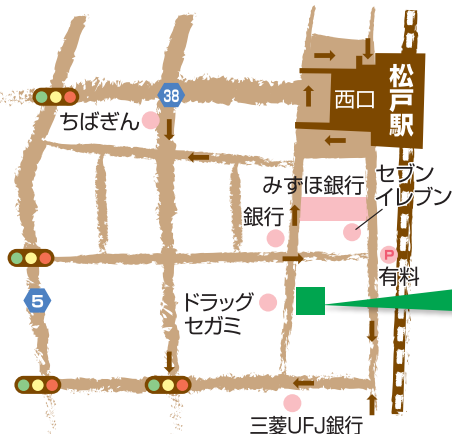
<http://www.hinageshi.jp>

● 診療時間 ●	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30-12:30	○	○	○	休	○	○	休
14:30-18:30	◎	○	○	診	○	/	診

◎ 月曜午後のみ19:30まで診療
※ 受付は診療終了時間の30分前までです

お問い合わせ

TEL 047-711-7476



松戸ひなげし皮膚科

松戸駅西口徒歩2分

1F 松戸駅西口郵便局

〒271-0092
松戸市松戸1305-25 小畑ビル4F

ひなげし通信 No.9



院長 谷野千鶴子

ひなげし通信

9号 不定期発行

お題「皮脂欠乏症」

これからの秋から冬にかけて空気が乾燥する季節は、皮膚も乾燥してかゆみを感じやすくなります。

特に、ご高齢の方の膝から下（すね）の皮膚がカサカサしてしまうことが多いです。かきこわして湿疹を作ってしまうこともあります。

皮脂欠乏症は、皮膚のバリア機能を保つ皮脂の分泌量が減少することにより、皮膚の潤いを保持している水分が減少して乾燥を生じる病態です。また、水分が減少すると皮膚のバリア機能も徐々に無防備な状態になり、皮膚の外側からアレルギーやかゆみをきたす刺激物質などがどんどん侵入しやすくなります。

皮膚欠乏症のケアは、

- ・皮膚のうるおいを保つために、皮膚の表面で失われた油分をご自身に合った保湿剤で補うこと
- ・入浴の正しい習慣を身につけること
 - ①お湯の温度は40度程度にする
 - ②洗うときは「こすらない」「泡は全身にそっとのせる」
 - ③ナイロンタオルなどは使わず、自分の手で洗う
 - ④皮膚が炎症を起こしているときはお湯で流すだけにし、または入浴回数を減らしてもよい
- ・エアコンを使用するときは、加湿器などを併用して湿度を60%程度に保つようにすること
- ・体を火照らせるような香辛料や刺激物の取り過ぎに注意すること
- ・入浴や家事などの水でぬれた皮膚は、すぐに拭くようにすること

などを気をつけてみましょう。

普段のお手入れで改善しない時は、早めに受診するようにしてください。