

まちのくすりやさん 第55号

今回のおはなし

「乾燥肌 上手に付き合おう」

「ザ・タバコ」

「薬の保管」



乾燥肌 上手に付き合おう

肌をしっかりと保つには、皮膚から出る脂や水分、汗線からの汗がかかせません。気温や湿度が下がると、脂や汗の量が減少し、皮膚の表面から出る水分も減ります。さらに空気が乾くと、皮膚から奪われる水分も増え、肌が乾燥します。最近では、家庭や職場でエアコンが普及し、室内の空気が特に乾燥しやすいです。冬場に電気毛布や電気カーペットを使えば、皮膚から奪われる水分が増え、より肌が乾きます。

特に、高齢の男性は、乾燥肌が重症化する傾向があります。加齢で、新陳代謝が鈍くなり、皮膚の角質層の細胞が大きくなります。角質細胞の間を通る水分が皮膚の表面まで到達せず、乾燥肌の原因となります。脂質や汗、細胞内の保湿成分も減り、乾燥肌が重症化しやすくなります。こうした現象に男女差はありませんが、女性の場合は肌のケアに気を使う人が多く、重症化をまぬがれるケースが多いといえます。軽度の乾燥肌を「乾皮症」と呼びます。肌の乾燥によって粉をふいた状態です。肌が刺激に敏感になり、ハイネックのセーターを着ただけで首筋がかゆくなることもあります。重症化すると、皮膚に小さな水ぶくれ状の湿疹ができます。こうなると乾燥して弱まった肌に刺激物などが吸収され、かゆみがひどくなり、悪化すると、「自家感作性皮膚炎」になり、下肢を中心に全身に湿疹が広がり、強いかゆみを伴います。

あかや皮脂は、体の外にある細菌や刺激物から体内を守るバリアーの役割を担います。日本人には清潔好きの人が多いですが、強く洗いすぎると、せっかくのバリアーを壊します。

特に肌が乾燥している時は、石鹸の使用を、わきの下や陰部、足の指の間などだけに控え、シャワーや湯船につかるだけの入浴で済ませ、ゴシゴシと洗ってはいけません。

かゆいといつてかくと皮膚の組織が壊れ、痛みより強いかゆみがでてしまいます。その場合は、ステロイド剤などのかゆみ止めに頼ることになります。ステロイド剤の副作用を防ぐため、症状が軽快したらすぐ使用を止めたり、症状が異なる部位ごとにステロイド剤の種類や使用量をきめ細かく変えて使ったりしています。かゆみ止めのほか、肌の乾燥を防ぐには保湿剤も有効です。症状が軽い時はさっぱりしたローションを使い、重症化したら肌に潤いを与える効果がある乳液かクリームを使い、すりこまないように肌の上に置き、手のひらでなでるように広げます。朝夜2回、夜は入浴してから5分後をメドに塗ります。

乾燥肌対策で見逃せない部位が唇。冬になるとリップクリームを多用する人も多いでしょう。ただ、かえて唇の皮膚の皮脂の分泌を抑えることにつながり、乾燥や荒れの原因になります。リップクリームの使用は、1日に3回までにとどめた方がよいでしょう。

胎児・乳幼児・小児への影響

妊婦の喫煙により、流産、早産、死産、低体重児、先天異常、新生児死亡のリスクが高まることが明らかになっています。また、出生後も、家庭内、特に母親の喫煙で、肺炎、幼児の喘息様気管支炎、学童の咳・痰などの呼吸器症状などが増加します（「喫煙と健康-喫煙と健康問題に関する報告書」EPA）。

喫煙により引き起こされる、喫煙が原因となる妊娠・出産に関連した状態として、生殖能低下、妊娠合併症、胎児死亡、死産、低出生体重、があげられます。このほか、子宮外妊娠、自然流産、口蓋裂の原因となる可能性があります。妊娠中は、煙が直接胎児にふれるわけではありませんが、胎児は胎盤を通じて母体に繋がっています。つまり胎児は、胎盤と「へその緒」を通じてのみ外の世界に通じている、胎盤が胎児の「肺」のようなものだ、といえるでしょう。また、喫煙は大小さまざまな血管を障害することからも、微細な血管の構造物である胎盤などが母体の喫煙によって障害を受け、引いてはその先にいる胎児に影響を強く及ぼすことも理解できます。

また、受動喫煙についても、出生体重低下や乳幼児突然死症候群（SIDS）の原因となるだけでなく、その後小児期においても、親の喫煙により受動喫煙を受けることで、肺炎等の呼吸器疾患（特に母親の喫煙で影響大）、中耳炎、咳など呼吸器症状、肺機能の抑制の原因となります。そのほか、早産や小児期のがん、喘息の原因となる可能性があります。（米国公衆衛生総監報告）

さらに近年、注意欠陥・多動性障害（ADHD）など子どもの発達と受動喫煙との関連を示す報告も出てきています。今後さらなる研究が待たれるだけでなく、喫煙など意識して防ぐことのできる要素は積極的になくしていくことができるよう、知識をもって意識や行動を広く変えていくことが重要です。

厚生労働省 最新たばこ情報より

薬の保管について

薬は化学物質ですから、光、温度、湿度により影響を受けやすく、時間とともに品質は変わります。基本的な保管方法は、高温・多湿・直射日光を避け、室内の比較的湿度が低く、温度変化の少ない場所に保管することです。子どもの誤飲を避けるため、子どもの手の届かない場所を選んで下さい。また、内服薬と外用薬は、分けて保管することをお勧めします。薬の包装は、遮光や防湿など、薬の性質に応じた加工をしてあるものもあります。薬によって保管方法が異なりますので、特に保管方法の指示がある場合は、その指示に従いましょう。



(社) 浦安市薬剤師会 〒279-0004 浦安市猫実 1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月~金: 10~15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>