

# 愛知三の丸クリニックの先生と考える皮膚のトラブル

秋から冬にかけて、冷たい風や空気の乾燥によりお肌がカサカサになりがちですよね。

今回は“乾燥”を中心に考えてみましょう。



## 高齢者を悩ます 皮膚そう痒症<sup>ようしょう</sup>

年配の方では、汗や脂が少なくなって大気が乾燥する秋から冬にかけて、とくにドライスキンになりやすく、ちょっとした刺激でかゆいと感じてしまいます。注意しなくてはならないのが、乾燥だけが原因とは限らないということ。

糖尿病、腎不全などほかの病気や薬、食品が原因でかゆくなることもあります。

## 乾燥による皮膚のかゆみをなくするには・・・



- お肌を乾燥したままにしない！  
保湿剤などによるスキンケアを心掛けましょう。
- お家の中は大丈夫？  
加湿器を上手に利用したり、室内に洗濯物を干したりして湿度を高めましょう。
- 乾燥の助長にご注意！！  
熱いお風呂での長湯、タオルでこすり過ぎ、硫黄入りの入浴剤に注意しましょう。

## 洗いものがつらいなあ 手が荒れるし、つっぱるし これって主婦湿疹!?

• 水仕事の際、お湯を使うことが多いため、手のひらは乾燥しやすくなっています。皮脂がなくなって乾燥し、ブツブツができたり、悪化すると皮がむけたり、痛んだり、指紋が消えたり。そんな皮膚のトラブルが、主婦湿疹です。

洗剤を使うならゴム手袋を着用したほうがよいかもしれません。

水仕事のあとはきちんと水気を拭きとり、ハンドクリームなどで乾燥を防ぐことも忘れずに。

## 寒くて冷たいと困るのがしもやけ



• 手の指先や足のつま先がしもやけになって、いたがゆくなったりしますよね。耳や鼻などの皮膚が赤くなったり、腫れたり、水ぶくれができたりすることもあります。

お風呂上りには水気をよく拭くこと。手袋や厚めの靴下などで保温を心掛けること。

血行をよくするため、1日数回入浴時などにマッサージして、ほぐすといいですね。

愛知三の丸クリニックの皮膚科は、木曜日の13:00~15:30に診療を行っています。気になる症状がある時は一度ご相談下さい。

診療受付時間 木 12:50~15:00  
予約受付時間 月~金 9:00~17:00  
予約専用電話(医科) 052-961-7012

愛知三の丸クリニック

〒460-0001  
名古屋市中区丸の内3-2-1  
代表 052-961-7011