

皮膚にとりたてて異常が見あたらないのかゆいのは
ひふそうようしゅう

皮膚掻痒症

背中がかゆい、かゆくて仕方ない……
「孫の手」で掻いたら血だらけに！

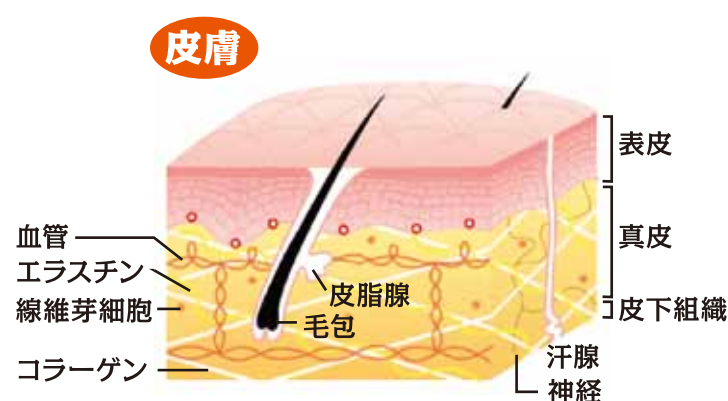


老化による皮膚の乾燥が
発端となる皮膚掻痒症
「蚊に刺されたわけでも湿疹が生じたわけでもないのに、かゆくてかゆくて仕方ない」

「足の脛や腰回り、肩、背中など、身体の内側からかゆい」
「かゆいので掻きむしったら、血だらけになってしまった」
皮膚にとりたてて異常が見あたらないのに、こんな皮膚のかゆみを抱える中高年は意外に多いものです。

皮膚掻痒症という皮膚の病気です。
皮膚掻痒症は糖尿病や腎不全など皮膚病以外の病気で生じるケースもありますが、ほとんどは乾皮症といわれる皮膚の乾燥（ドライスキン）が発端となって生じます。
乾皮症となるのは空気の乾燥も影響しますが、それだけではありません。最大の要因は歳を重ね、皮膚に水分を蓄える保湿機能が低下するからです。

掻くより冷やす！ 乾燥を防ぐための保湿剤、 かゆみを抑えるステロイド外用薬や抗ヒスタミン薬



は、0.2mm程度の丈夫な薄い膜です。
角質層、顆粒層、有棘層、基底層の4層構造からなり、いちばん下の基底層で絶えず新しい細胞をつくりだし、一定のサイクルで生まれ変わっています。

すなわち、表皮は基底層で生まれた基底細胞が古いものから順に上に押し上げられ、有棘細胞（有棘層）、顆粒細胞（顆粒層）へと変化します。そして最後に角質細胞（角質層）へと変わり、その後、アカとして剥がれ落ちるのです。

この一連の表皮の新陳代謝をターンオーバーといいます。ターンオーバーのサイクルは部位や年齢などによっても異なりますが、おおむね28〜42日間といわれます。

皮膚の張りや弾力性は 真皮の線維成分がつくる

表皮の下には線維芽細胞が存在します。線維芽細胞によって産生された線維成分（コラーゲンとエラスチン）から真皮が形成されます。皮膚の張りや弾力性をつくっているのはこの2つの線維成分です。

人体の防壁Ⅱ バリアの最前線を担う角質層

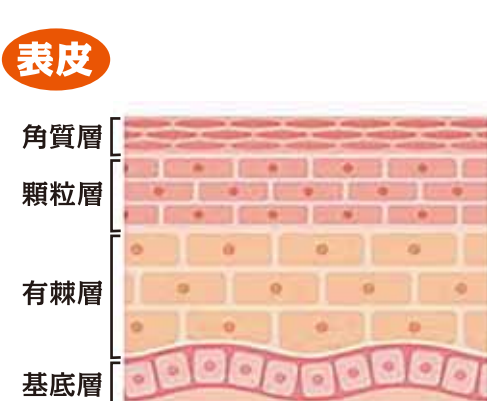
皮膚は身体の表面を覆い、さまざまな重要な役割を担っています。外界から人体を守る防壁（バリア）としての役割をはじめ、触覚や痛覚、温覚、冷覚、圧覚、かゆみなどの情報を受け取るセンサーとしての役割、体内に侵入した異物をいち早く発見し、その異物を排除する免疫システムとしての役割、皮膚の汗腺から汗を出して体温を調節する役割などが広く知られています。

人体を守る防壁としての皮膚の役割は大きく2つのことがあげられます。一つは細菌やウイルスなどの病

乾燥肌を発端とする皮膚掻痒症は、いわば老化現象の一つです。それゆえ、なおさら厄介なかゆみといえるでしょう。

28〜42日間で生まれ変わる 表皮の角質層

全身を覆う皮膚は、外側から表皮、真皮、皮下組織の3層から形成されています。その厚みは部位によって異なるものの、平均すると約2mmと



いわれます。もっとも外側の外界と接する表皮

原体をはじめ、化学物質や紫外線など外部からの異物の侵入や刺激などから身体を守ること。もう一つは体内の水分が外部へ漏れ出たり失ったりしないように守ることです。そして、こうした皮膚のバリア機能を最前線で担っているのが表皮の角質層なのです。

角質層の保湿成分は天然保湿因子と角質細胞間脂質

角質層は自ら水分を蓄える保湿成分をつくりだし、角質層自体に十分な水分を蓄え保湿することで皮膚の防御壁としての役割を担っています。角質層の保湿成分とは、①角質細胞に含まれる「天然保湿因子」と、②角質細胞同士をつなげる「角質細胞間脂質」の2つです。

角質細胞に含まれる天然保湿因子とはアミノ酸と尿素、乳酸のことです。いずれも基底細胞から有棘細胞、顆粒細胞、角質細胞へと変化するターンオーバーの結果として生じるもので、水分をしっかり抱えこむ性質を持っています。

また、角質細胞間脂質とは角質細胞同士をくっつける糊のようなもので、主成分のセラミドやコレステロール、遊離脂肪酸などが異物の侵入と水分の蒸散を防いでいます。

さらに皮膚の毛根に付属する皮脂腺から分泌される皮脂によって、角質層の表面はコーティングされ膜のように覆われています。この皮脂膜が角質層の水分を蒸発させないように防ぎ、皮膚にツヤを与えているのです。

老化により

角質層の表面がひび割れた大地のように変貌

では、歳を重ねると、なぜ角質層の保湿機能が衰え、皮膚が乾燥するのでしょうか。

なによりも老化によって表皮のターンオーバー（新陳代謝）の速度が遅くなり、しっかりとした角質層をつくれなくなるからです。角質細胞に含まれるアミノ酸などの天然保湿因子も減少し、水分を十分に抱えこむことができなくなります。角質細胞同士をくっつけるセラミドなどの

角質細胞間脂質も減り、角質層からの水分の蒸発を抑えられなくなります。さらに皮脂の分泌も低下し、皮膚をしつかりとコーティングできなくなるからです。

こうなると角質層の表面は乾燥してひび割れ、その一部はめくれあがり、剥がれてしまいます。いわば干ばつでひび割れた大地のように、皮膚の防壁＝バリア機能が綻び、外部からの刺激を受けやすくなってしまふのです。

それだけではありません。本来、かゆみなどを伝える知覚神経の末端は、表皮と真皮の境目＝表皮真皮境界部までしか延びていません。しかし、皮膚が乾燥してダメージを受けると神経成長因子が過剰に働き、知覚神経の末端が表皮の中にまで延びていきます。そのため表皮はますます過敏となり、些細な刺激でも激しかゆみを覚えるようになるのです。

激しかゆみに襲われたら、まず患部を冷やすこと

加齢による乾燥で皮膚掻痒症となり、「かゆくてかゆくて仕方ない」

げられます。

ワセリンは皮膚表面の角質層にラップをかけるような保湿剤です。角質層からの水分蒸発を防いで乾燥を抑えると同時に、外的な刺激から皮膚を保護します。

セラミドが配合された「セタフィルクリーム」も保湿剤として効果的です。セラミドが角質細胞同士をつなぐ角質細胞間脂質の主成分の一つなので、角質層からの水分の蒸散を防ぎます。

「ヒルドイドクリーム」は皮膚の乾燥を防ぐへパリン類似物質が配合された保湿剤として広く使われています。

身体を洗いすぎるのは禁物 手でなでて洗うだけで十分

日常生活では身体を洗いすぎないように気をつけてください。

近頃の石鹸やボディソープには界面活性剤が含まれており、角質層を覆う皮脂膜の脂をきれいに洗い流してしまいます。加えて、角質細胞同士をつなぐセラミドなどの角質細胞間脂質も溶かしてしまいます。その結果、角質層が荒れて乾燥し、皮膚

となったらどうすればよいのでしょうか。

まず、かゆみが生じたときの応急手当てとして、もつとも安全で効果的な方法は患部を冷やすことです。冷やして皮膚温を下げることで、かゆみが抑えられます。

しかし、氷や保冷剤などを患部に直接当てるのは禁物です。皮膚を冷やしすぎると凍傷のようになります。かゆみを抑える薬としては、ステロイドの外用薬が効果的です。些細な刺激などによって生じた炎症などを短期間（数日から1週間程度）で抑えてくれます。皮膚科を受診し、ステロイド外用薬を処方してもらい、医師の指示通りに使用してください。ステロイドと聞くと「副作用が強い」などと不安を覚える方も少なくありません。しかし、医師の指示通りに塗布すれば、これほど力強い味方はないのです。

かゆみがひどい場合は、内服の抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などを処方されることもあります。ステロイド外用薬と併用することですみやかにかゆみを抑えてくれます。

が水分を溜めこむ保湿力を大きく低下せてしまうのです。

さらにナイロンタオルやボディブラシで身体をゴシゴシとこすって洗うと、角質層の角質が剥がれ落ちてしまいます。そのため皮膚の乾燥がよりいっそう進んでしまうのです。身体をゴシゴシ洗うのは、自宅に風呂などがなく、週に1〜2回、銭湯に通い、洗淨力の弱い石鹸で身体を洗っていた昭和前半の時代の名残りといえます。

今日、日本の家庭のほとんどには風呂やシャワーが備えられています。毎日一日おきに入浴する人が大半でしょう。そうした人は身体をそんなに洗わなくてもよいのです。わずかなボディソープや石鹸をつけて洗ってもよいのは、腋の下と股間くらいのもです。あとは手で身体をなでる程度で十分に汚れやアカが落ちるのです。

皮膚にもっとも大きなダメージを与えるのが身体の洗いすぎです。角質層は厚みが0.02mmしかない薄い繊細なものであることを思い出し、ぜひ身体の洗いすぎに注意してください。

また、ステロイド外用薬のような劇的な効果は期待できませんが、皮膚を保護し、炎症を和らげる薬として亜鉛華軟膏があります。皮膚を保護する塗布薬として長期に使っても安心です。

普段から保湿剤を活用し、 皮膚表面を防御する

かゆみを予防するためには、普段から皮膚が乾燥しないように保湿剤を塗布するとよいでしょう。代表的な保湿剤としては白色ワセリンがあ

