

「すこやかライフ」でとり上げる気管支ぜん息やCOPDに関係する用語を解説します。本誌内容と合わせて病気への理解にご活用ください。

保湿と保湿剤

本誌「医療トピックス (P.10 ~)」でもご紹介したとおり、アトピー性皮膚炎の皮膚は、バリア機能の低下により水分が蒸発しやすく、冬だけでなく夏でも乾燥しがちです。皮膚が乾燥していると外部からのさまざまな異物が皮膚の中に侵入しやすくなるため、皮膚の炎症が悪化してしまいます。そのため、皮膚の乾燥を防ぐための「保湿」が欠かせません。

「保湿」とは、皮膚の中の水分を保持することと、皮膚の表面を保護し水分の蒸発を防ぐことです。

保湿のためには「保湿剤」を上手に活用することが大切です。

■保湿剤の種類

保湿剤にはおもに3種類のタイプがあります。また、含まれている成分によっても特徴があります。

医師や薬剤師と相談して、皮膚の状態や季節、用途によって使い分けをしてもよいでしょう。

- 例**
- 夏はローションタイプ、冬はクリームや軟膏タイプを使う
 - 忙しい朝はローションタイプ、夜はクリームや軟膏タイプを使う など

●保湿剤のタイプ

タイプ	特徴
ローション	<ul style="list-style-type: none"> ●べたつきがなく、広い範囲に使うことができる。 ●とくにあせものできやすい夏に使いやすい。 ●頭皮にも使いやすい。
クリーム	<ul style="list-style-type: none"> ●水性でよくのびるので広い範囲に使いやすい。 ●べたつきもあまりなく、使用後はさらっとしている。
軟膏	<ul style="list-style-type: none"> ●油性で水をはじく。皮膚を保護して水分の蒸発を防ぐ。 ●冬の乾燥時期に使いやすい。

●保湿剤に使われる成分

おもな働き	成分	長所	短所
皮膚の中の水分を保持する	セラミド	<ul style="list-style-type: none"> ●バリア機能補強と、水分を皮膚に留める「水分保持能」に優れている 	<ul style="list-style-type: none"> ●市販のものでは含有量が少なく効果が不十分なことがある ●高価である
	ヘパリン類似物質	<ul style="list-style-type: none"> ●「水分保持能」に優れ、長時間効果が持続する ●べたつかず、のびがよく、使用感がよい 	<ul style="list-style-type: none"> ●炎症部位に塗ると、ヒリヒリとした刺激感や皮膚が赤くなるなどの症状が出ることもある
	尿素	<ul style="list-style-type: none"> ●天然の保湿因子であり、角層を軟らかくする作用に優れている ●皮膚が乾燥して硬くなるのを抑える 	<ul style="list-style-type: none"> ●刺激感があり、バリア機能を低下させる ●アトピー性皮膚炎の皮膚には、しみる場合がある
皮膚の表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ	ワセリン	<ul style="list-style-type: none"> ●皮膚の表面に油膜をつくり水分の蒸散を防ぐ ●角層を軟らかくする 	<ul style="list-style-type: none"> ●べたつく、衣類が汚れるなど使用感が若干悪い ●夏に使うとあせもができやすい

*保湿剤を使用するときの注意事項

- ・初めて使用する際はまず試し塗りをして、異常がないか確認しましょう。
- ・使用中に皮膚が赤くなったり、かゆくなったりしたら直ちに使用を中止し、医師に相談しましょう。