

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.10

監事法人財団 救済会  
クリニックちくさヒルズ



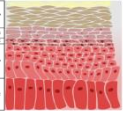
## 冬になると皮膚が痒くなる、 そんなときには

2021年12月号

冬の乾いた外気と、皮脂の欠乏、発汗の低下などが合わさって生じる皮膚の病気＝皮膚掻痒症(ソウヨウショウ)で、病名の通りかゆみが強いのが特徴です。皮脂の分泌が少なくなる高齢者や妊娠中の女性に多い病気とされています。皮膚は乾燥して粉が吹いて、白っぽくなっていることが多く、掻いたあとが赤くなり、掻き壊すことで血がにじんだり、色素沈着が起こったりすることもあります。

皮膚は、右下図の通り表皮と真皮、皮下組織という3つの層からできています。表皮の一番外側にあるのが角層で、水分を豊富に含んでいます。真皮には、表皮に栄養や酸素を運ぶ毛細血管が張り巡らされています。表皮と真皮には痛みやかゆみなどを感じる知覚神経が伸びています。毛糸のセーターを着るとチクチクしてかゆくなるのは、この知覚神経の末端が刺激されるためです。

(皮膚の3層構造)



皮膚掻痒症では、皮脂の欠乏や発汗の低下などによる角層の乾燥によって、外部の刺激から皮膚を守るバリア機能が失われるため、知覚神経が刺激を受けやすくなり、かゆみが生じやすいのです。

“たかがかゆみ”とあなどらず、適切な治療を受け、しっかり治すことが大事です。

治療は皮膚の乾燥を防ぐため、保湿剤(ヘパリン類似物質やセラミド、ヒアルロン酸など)のクリームやローションを塗る治療が主体となります。

当院では保湿力に優れた幹細胞液を使用した幹細胞クリームもご用意しています。エイジングケアやアトピー性皮膚炎などにも有効なクリームです。

また、室内でエアコンなどの暖房器具を使う際は加湿も欠かさないなど、部屋の湿度を一定に保つ(一般に、室内で快適な湿度は40~60%とされている)といった環境改善も、症状改善には大切です。



(湿度計)

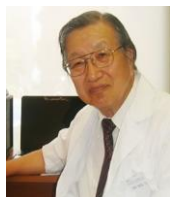


当クリニック  
林衆治院長

これからの季節に陥りやすい疾患です

皮膚掻痒症の多くは加齢や体質の変化によって起こる良性の病気ですが、なかには腎臓や肝臓の病気、糖尿病、甲状腺の病気、がん、薬の副作用などが原因となることもあります。

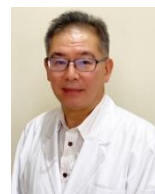
「たかがかゆみ」とあなどらず当クリニックにご相談ください



当クリニック  
整形外科医  
岩田 久 先生

## いわゆる神経痛は 冬に悪化しやすくなります

血液が流れることで新陳代謝が促されますが、寒くなると血管が収縮して血液の循環が悪くなり、筋肉が硬くなります。その結果、神経痛の痛みが増すと言われています。



当クリニック  
膝関節専門医  
出家 正隆 先生

また、寒さで血液循環が悪化することで、身体組織への酸素供給が鈍くなってきますが、そうなる痛みを引き起こすブラジキニンやセロトニンといった疼痛物質が、筋肉などにたまりやすくなります。こうしたことも神経痛悪化の可能性として考えることができます。寒くなることで外に出にくくなり、運動量が減ることも悪化の要因として挙げられます。加えて今の環境下では 新型コロナウイルス禍にあるため、例年以上に運動量が低下しやすくなっています。

### それに備えて身体のメンテナンスをしましょう

神経痛は年齢の経過に伴って起こりますので、全快するのは難しいかもしれませんが、それでもコントロールすることは可能ですから、冬は対策をしっかりと、身体のメンテナンスをして下さい。

#### ①軽い運動を定期的に行なう

寒くて動くのが億劫(おっくう)になりますが、無理のない範囲で定期的に身体を動かす習慣をつけることが大切です。外に出なくても部屋の中で足踏みをするなどの小まめな運動もよいでしょう。下に紹介するロコモーショントレーニング(ロコトレ)もお勧めです。

(ちくさヒルズ通信N02—4月号を参照ください)

#### ②よい姿勢を保つ

寒さで身体が縮こまり猫背になりがちですが、悪い姿勢は神経痛を悪化させます。よい姿勢を保つのが大事です。

#### ③入浴・シャワーで温める

寒い時期の予防では、入浴やシャワーも有効ですから、温めることで血液循環がよくなり、症状が軽くなるのが期待できます。ただ、温めすぎは痛みが増すので要注意です。

#### ④睡眠環境を整える

寝る場所が冷えていると、睡眠時に身体が疲労します。部屋や床の温度、寝具、パジャマなどに気を配り、環境を整えて身体をしっかり休めましょう。

#### ⑤バランスのよい食事

食べ過ぎで体重が増えると身体への負担が増えますから、高脂質の食品などは血液の循環を悪くするため、ビタミン類をとって適正な体重を目指しましょう。



#### 健康の知恵袋



12月22日は「冬至」、1年中の中で昼が最も短く、夜が長い日。この日にゆず湯につかったり、カボチャを食べるといった風習が今でも根強く語られていますね。お試しあれ!

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日