

東葛まいにち 10月30日

かかりつけ薬局の知っ得情報 ②②

『乾燥肌』

涼しくなり始めたこの時期、気温の変化により肌がダメージを受けやすくなります。

気温が低下し湿度が下がると、皮膚の皮脂分泌も少なくなり、肌の中の水分が減ってしまい、カサカサになります。体調不良や栄養バランスの乱れ、ビタミン不足、加齢による乾燥も水分保持力を低下させます。

乾燥肌の状態になってしまうと、アレルギー物質や細菌の侵入を防ぐ肌のバリア機能が弱くなり、ちよつとした刺激でも過敏に反応。かゆみや湿疹などが出やすくなります。

《対策》

- ①部屋の加湿
- ②40度以下で15分程度の入浴
- ③ボディーソープや洗顔料をよく泡立てて優しく洗う
- ④風呂上がり、すぐに保湿剤を塗る

皮膚をかきむしり、バリア機能が弱くなると、症状が治まるまでに時間がかかります。毎年かゆみでお悩みの方は、症状に合った塗り薬を早めにご用いただくことが大切です。

まずはかかりつけ薬剤師・信頼できる薬剤師にドラッグストア等で手に入る保湿剤などによる対策でよいのか、かかりつけ医に相談すべきかご相談ください。

(※症状によつては、かかりつけ医から皮膚科専門医へ受診を勧められることもあります。)

ステロイドの軟膏は決して怖い危険なものではなく、塗る場所や症状の度合いに適した強さのものを指示通りに使用すれば、とても有効です。

「ステロイドを塗ったら黒くなりませんか?」という質問を受ける事がありますが、間違いです。逆に白っぽくなることはあります。これは、炎症が治まってきたときにみられる色素沈着のこと、ステロ

イドとは関係ありません。「ステロイド外用剤を塗ったところは日光にあててはいけないのですか?」という質問もよく受けます。

湿疹をはじめとする炎症性皮膚疾患がある部分は全て、ステロイドを用いる用いないにかかわらず、日光には当てないほうが良いです。

炎症のある部位を日光にあてると、炎症後色素沈着が強く出てしまう可能性がありますがあるからです。

適した薬を使うために、いつでもお気軽にお近くの薬剤師にご相談下さい。

担当薬剤師 宮崎康治

問い合わせ ☎ 047・360・3600
一般社団法人松戸市薬剤師会

お気軽にご相談ください

あたご駅前薬局

野田市野田787-3
iプラザ1階1

☎ 04・7189・7934

