



マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。

初夏を思わせる陽気になり、汗ばむ季節となりました。ゴールデンウィークの大型連休も終わりましたが、皆様はどのように過ごされましたか？ 私は、呉のみなと祭りへ娘達がダンスで出演しました（文化ホール）。元気よく笑顔で踊る姿には、また感動しました。一生懸命の姿はいいですね！当日はディズニーのパレードもあり、娘達も大変喜んでいて良い一日となりました。大型連休の後で、体のだるさなどが気になる方も多いのではないのでしょうか？気分も減入りやすくなりますので、体調管理には気を付けて行きましょう！

今月のテーマは

# 『頭皮湿疹』

についてです。

頭皮湿疹は、発症に至る複数の要因が様々に絡み合っているため、なかなか一つに原因を絞れません。頭皮湿疹の原因として、一番に多いのが**脂漏性皮膚炎（しろうせいひふえん）**です。脂漏性湿疹（しろうせいしっしん）の半数以上は脂漏性皮膚炎が原因と判断されています。しかし、なぜ脂漏性湿疹になったのか？その原因もまた様々な要因が考えられ、一概にどれと言えないのが実際です。頭皮湿疹になる原因として、脂漏性皮膚炎以外にも、**アトピー性皮膚炎、接触性皮膚炎**などがあります。こうした場合は、抗ヒスタミン剤やステロイド剤などで改善できる可能性があります。しかし、さらに掘り下げてそうした脂漏性皮膚炎や接触性皮膚炎などになぜなるかという、その根本的な原因としては、**生活リズムの崩れ**が挙げられます。規則的でない生活、睡眠が足りていない、食生活の乱れ、ストレスなど、さまざまな要因で引き起こされます。頭皮といっても、人の体は全て皮一枚で覆われて、つながっているわけで、顔のケアと同じように頭皮のケアも考えるべきですが、怠りがちです。頭皮湿疹は、もともと遺伝で体質的になりやすい人もいます。一度、頭皮湿疹になってしまうと、治療には短くとも数ヶ月単位の時間を要することが一般的です。予防また治療のためには、規則正しい生活と、食生活、そして毎日の頭皮のケアが大切です。



一度気になり始めると、仕事も手につかなくなってしまうほど、かゆみもやっかいなものですよね。どうしても痒みのある部分を掻きたくってしましますが、それによってさらに痒さが増したり、症状を悪化させてしまうので、爪で掻いたりせずに、さすったり、軽く叩いたりして痒みを落ち着かせましょう。かゆみがあると無意識に触ってしまったり、手で掻いたりしてしましますが、それによってさらに雑菌が患部に入り込んでしまい、症状が悪化し、かゆみも強くなっていくという悪循環を引き起こしかねません。



また、近年、湿疹などの症状がないのに、頭皮のかゆみを訴える人が近年になって多く見られるようになりました。

頭皮湿疹は放っておくと、フケや抜け毛、場合によっては出血することもあります。フケは他の人から見ても不衛生な印象を与えてしまいます。頭皮湿疹によるフケは、大量に発生することが特徴としてあげられます。かゆみと同時に、いつの間にかフケが肩に気になるようになります。若い10代前半の頃に多くの人に見られるフケは、成長が盛んなために起こるもので、毎日のシャンプーで清潔に心がけていれば、いずれでなくなるので、心配する必要はありません。フケを引き起こす原因物質が頭皮に刺激を与え、過剰反応を引き起こしている可能性があります。肌が乾燥しやすい人なのに、強い洗浄力のシャンプーを使っていたり、爪を使って髪を洗うことも頭皮に強いダメージを与えるため、よくありません。指の腹を使って揉むように髪を洗ってください。

頭皮が荒れやすい人は、頭皮以外の肌も荒れやすいのが一般的です。頭皮に問題がなくても、肌が荒れる症状が表れたりしたら、刺激の少ないシャンプーを試して見ることをおすすめします。



最近、肌に関する話題の中でターンオーバーという言葉が耳にする機会が多くなって来ました。ターンオーバーとは、皮膚の表皮細胞の新陳代謝、細胞が入れ替わり新しくなることを言います。人の体の皮膚も、頭皮も体を覆っている皮に変わりはありませんので、頭皮においてもターンオーバーは同じように働いています。私達が気づくことはありませんが、28日周期で人の体の皮膚は全て入れ替わっています。ターンオーバーが28日周期で守られていれば、皮膚は本来の新陳代謝の活動を行なっています。健康的な皮膚です。頭皮もまた健康的な腰とツヤのある髪の毛が生えてくる良い土壌であることでしょう。この健康的なターンオーバーの周期が何らかの要因で乱されると、頭皮湿疹のような疾患が頭皮にも表れてしまうわけです。

28日周期

頭皮湿疹とはそうした要因によって引き起こされる頭皮の疾患の総称と言えます。脱毛、フケ、頭皮のベタつき、脂性、痒み・・・。

ですから改善のためには、程よい運動で**ストレスを解消**したり、**バランスの良い食事**、**睡眠をよく取る**など、トータルで生活を改善し、体の本来持っているリズムを取り戻すことが重要です。