



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。新年あけましておめでとうございます。旧年中はひとかたならぬご愛顧を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



さて、お正月休みはいかがお過ごしになりましたか？今年の元日、マリン薬局は全店休みを頂き、2日より営業（調剤のぞく）いたしました。お陰様でゆっくり家族と過ごすことができました（毎年開いているので、ご迷惑をおかけした方もいるかもしれません）。

今年は、私の実家へ何年振りかで年末から帰省し、楽しいお正月を迎え、美味しい母の手料理を味わい、お酒も飲み過ぎました。サプライズで両親にお年玉をプレゼント&感謝の言葉を伝え、喜んだ顔を見るのもよかったです。

帰りにはあれもこれもと土産を持って帰らせてくれ、またお年玉以上のこずかいをくれました・・・(私がプレゼントしたのも少なくはなかったですよ！)。

さて今月のテーマは

## 「乾燥肌(ドライスキン)」

です。

乾燥肌（ドライスキン）は、皮脂分泌量の低下、角質細胞間脂質などの減少により**角質の水分含有量が低下している状態**です。皮膚の水分は、発汗、不感蒸泄（皮膚または呼気から蒸気として自然に失われる水分）で減少し、体の内側または大気中の水分により供給され、皮膚の保湿は皮脂、天然保湿因子（NMF）、角質細胞間脂質によって保たれています。

乾燥肌の皮膚は表面のうるおいがなく、柔軟性がなくなりもろくなっています。年齢、体質、気候、環境やライフスタイルなどの要因が関係しています。また腎不全・粘液水腫・栄養障害、ビタミンA欠乏症など全身の病気から生じることもあります。ネイルリムーバーに含まれるアセトンなどの脂溶性溶剤の接触で過剰な脱脂と角質細胞間脂質の破壊が生じることもあります。遺伝的に角質細胞間脂質の一種セラミドが少ないアトピー性皮膚炎や角化異常を生じる魚鱗癬も乾燥肌を生じる原因のひとつです。

皮脂欠乏症（乾皮症）は、皮膚の表面の脂が減少することにより皮膚の水分が減少して、乾燥を生じてしまう病気です。**中高年者の手足、特に膝から下**によくみられ、皮膚がカサカサしてはがれ落ちたり、ひび割れたりします。誰でも年をとってくると、程度の重い軽いはありますが、皮膚の乾燥が生じてきます。特に女性の方が男性よりやや早い年代から起こってくるようです。軽い皮脂欠乏症は、病気というより生理的な変化といえるかもしれません。

皮脂欠乏症は多くの場合痒みを伴うため、掻いてしまい、赤みやひび割れなどの急性湿疹を生じると皮脂欠乏症湿疹と呼ばれ、治療が必要になります。放置すると、夜中に目が覚めるほどのかゆみから、掻きむしるようになり、皮膚がごつごつした慢性湿疹に変化していく場合もありますので、かゆみが強く、赤みがある時は早めに相談するようにしましょう。

また、乾燥すると通常弱酸性に保たれている皮膚の pH がアルカリ性に傾き、細菌が繁殖しやすくなります。髪や衣服が触れる程度の軽い刺激でかゆみを感じる、使い慣れた化粧品で赤くなるなど、刺激に対して敏感になります。



### 【乾燥肌を引き起こす3つの要因】

皮膚は通常、皮脂がつくる皮脂膜、NMF（天然保湿因子）、セラミドなどからなる角質細胞間脂質の3つの物質がバリアを作り、紫外線などの外部刺激やアレルギーなどから肌を守り、肌内部の水分が蒸発しない仕組みを作り出しています。しかし、乾燥肌はバリア機能を壊してしまう原因となります。

#### ① 皮脂量の低下

皮脂膜となるべき皮脂の分泌量が低下すると、ダイレクトに刺激が角質層に伝わりやすくなります。皮脂は皮脂腺から1日に約1～2g分泌されますが、環境や体質で変わります。皮脂の分泌を促す男性ホルモンが少ない小児や女性、老人では皮脂量は少なくなります。分泌量のピークは男性で30代、女性は20代に迎え、その後は減少していきます。また血行不良などで代謝が低下すると皮脂の分泌量も減少します。また皮脂腺は体の部位により数が違い目のまわりや口元は少なくなっています。

#### ②天然保湿因子（=NMF）量の低下

角質細胞内に存在するNMF（天然保湿因子）はアミノ酸類、乳酸、尿素、クエン酸塩などからなり、水分を抱え込む性質をもっています。このNMFによって細胞内の水分量は一定に保たれるのです。NMF（天然保湿因子）は日焼け、加齢、睡眠不足、ストレスなどで低下してしまいます。

#### ③角質細胞間脂質の減少

角質細胞をレンガに例えると、レンガとレンガの間を埋めてセメントの役割を担っているのが角質細胞間脂質です。このセメントが足りない状態になると、雨漏りしやすくなるようなものですから、バリア機能が低下するのです。角質細胞間脂質はセラミドが大部分を占め、他の脂質と一緒に立体構造となり水を挟み込み保水します。角質細胞間脂質が足りなくなると保水機能も低下します。アトピー性皮膚炎の方は、セラミドの量が通常量と比べて3分の1ほどしかないことが分かっています。これは穴があいた傘をさしているようなもので、刺激に対して無防備で、いろんなアレルギーが肌に進入しやすいと言えます。