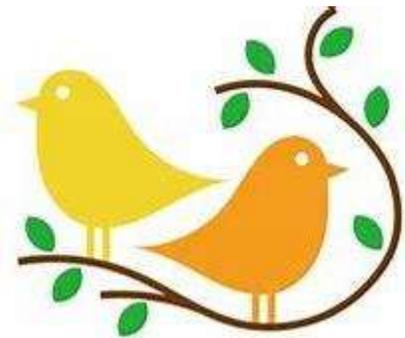


冬によくみる皮膚疾患



柏ファミリー皮膚科

結束 怜子

本日の内容

- 皮膚の役割
- 皮膚の構造
- 患者さんの訴えからみる疾患

「かさかさ」「ざらざら」「かゆい」「痛い」「ひりひり」

治療、予防法を含めて解説いたします。



皮膚の役割

皮膚は
人体最大の臓器

重量は体重の16%

60kgの人間では9-10kg（皮下組織を除くと3kg）

面積 1.6m²

厚み 1.5-4mm（皮下組織を除く）

外界と直接触れる

- ①水分の喪失や透過を防ぐ
- ②体温を調節する
- ③微生物や物理化学的な刺激から生体を守る
- ④感覚器としての役割を果たす



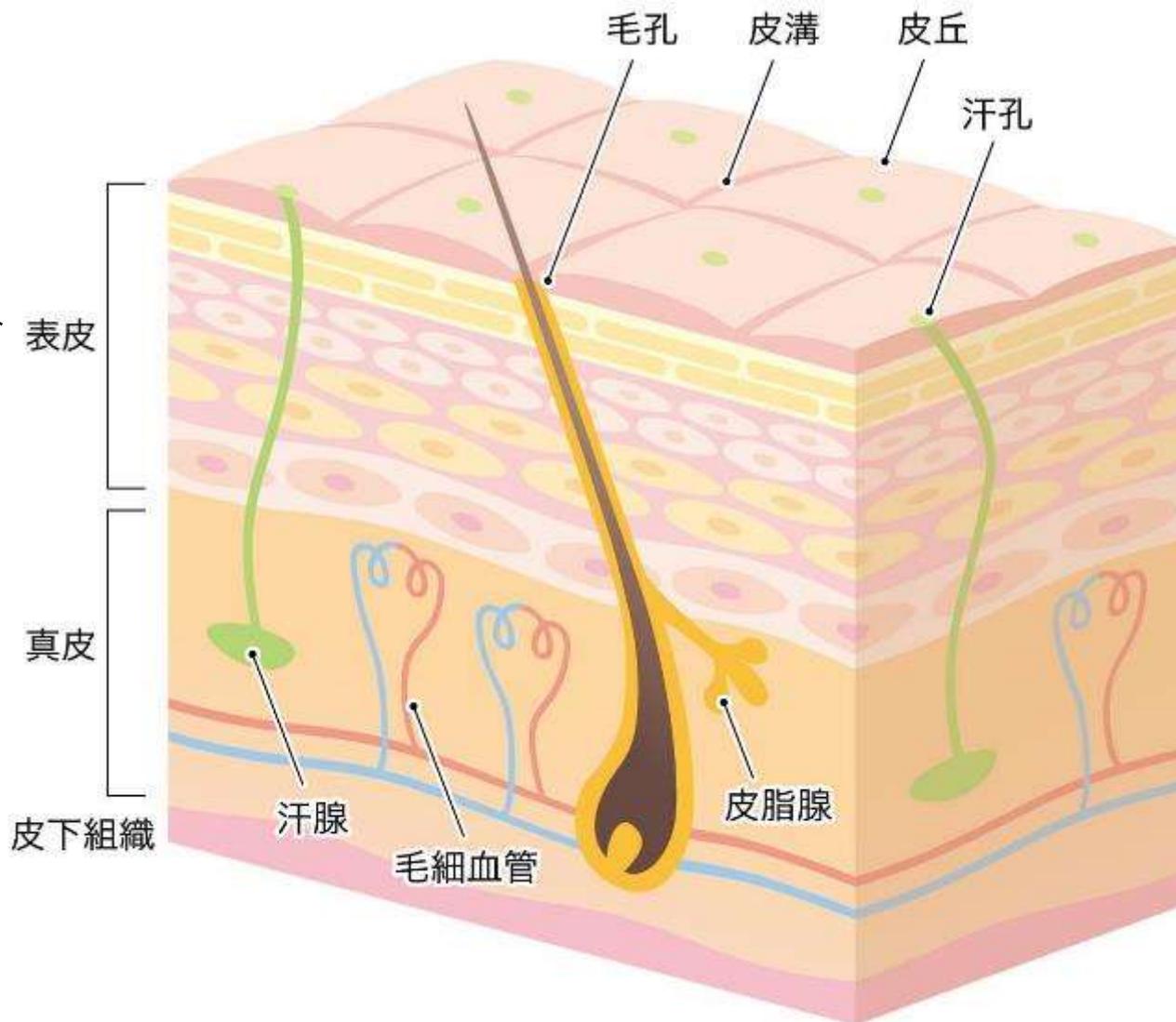
皮膚の構造

◆ 皮膚は外側から「表皮」「真皮」「皮下組織」の3層で成り立っている

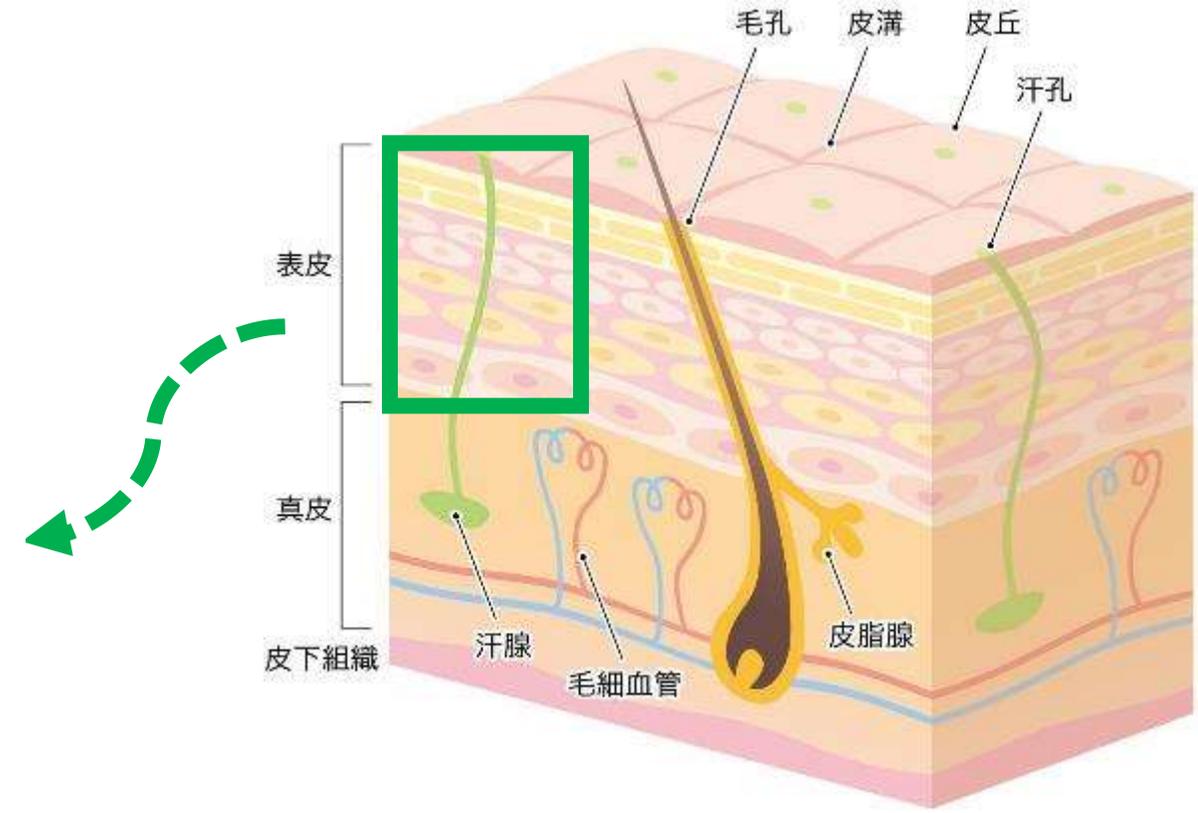
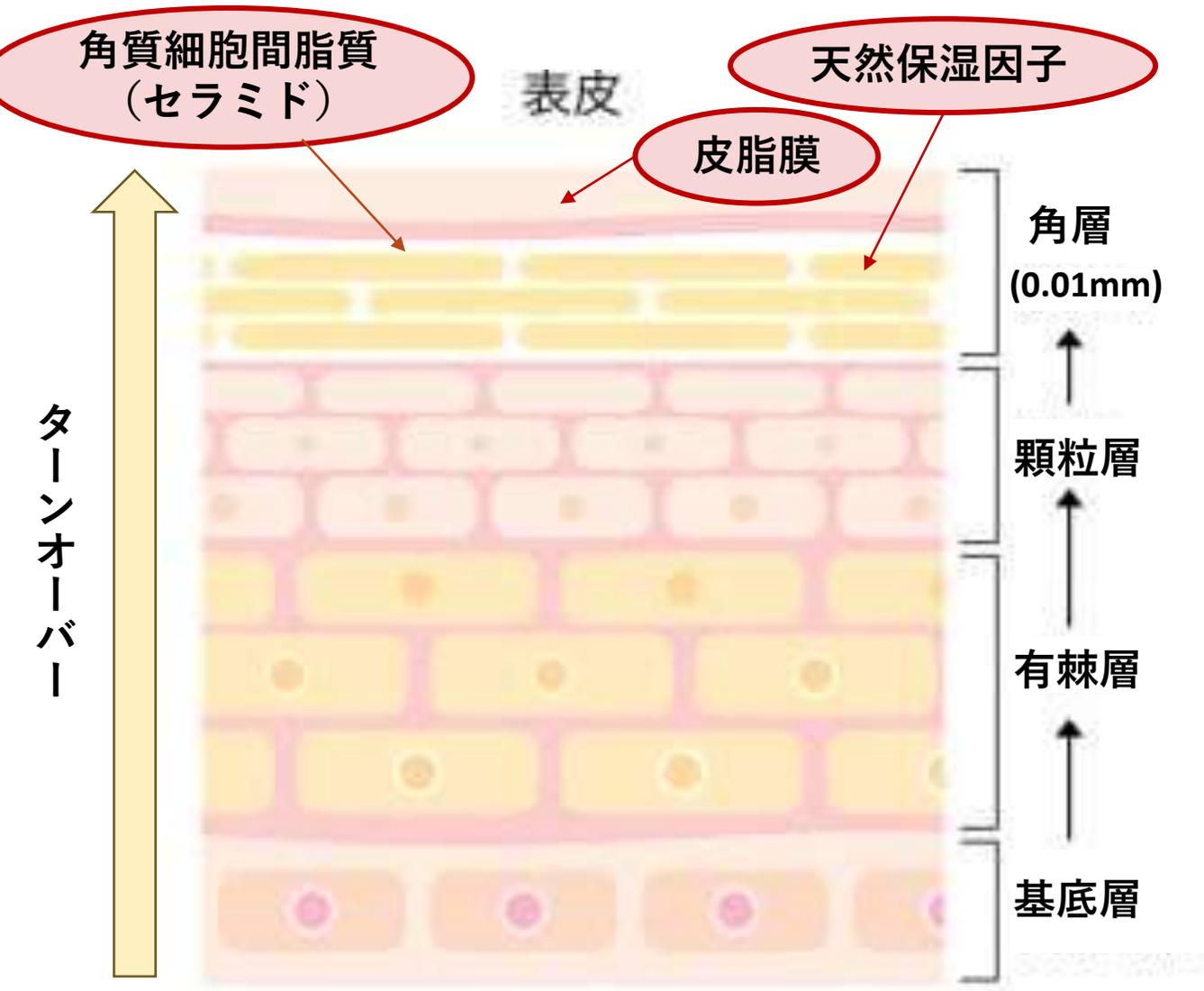
ブロック塀のような構造で、
皮膚のバリア機能において
重要な役割を果たす。

主に線維（コラーゲンなど）
と線維と細胞の間を満たす
ヒアルロン酸からなり、
皮膚にハリや弾力をもたらす。

主に脂肪細胞からなり、
外部刺激からのクッション、
体温維持、エネルギー貯蔵
の働きがある。



皮膚の構造



皮膚の保湿能は角質内の
①角質細胞間脂質 (セラミド)
②天然保湿因子
③皮脂膜
が深く関係している。

皮膚の保湿能に
重要な3つの因子

①細胞間脂質



水分をはさみ込んで
保持する

セラミド
コレステロール

②NMF (天然保湿因子)



水分をつかまえて
お肌にうるおいを
与える

アミノ酸
(ベタイン、セリン、
グリシンなど)

③皮脂



水分を閉じ込めて
お肌のうるおいを
持続させる

スクワラン
ワセリン

役割

代表的な
サポート成分

患者さんの訴え



- 「かさかさ」
- 「ざらざら」
- 「かゆい」
- 「痛がゆい」
- 「ひりひり」
- 「あれ？なんだろう」



「かさかさ」

皮脂欠乏症（ひしけつぼうしょう）

- 別名「乾皮症」
- 皮脂の減少により皮膚の水分が減少して、乾燥を生じる病気
- 加齢、季節、生活習慣が原因となり、またアトピー性皮膚炎や糖尿病などの病気に伴うこともある
- 高齢者に多い（高齢者の7割以上で乾燥が認められる）



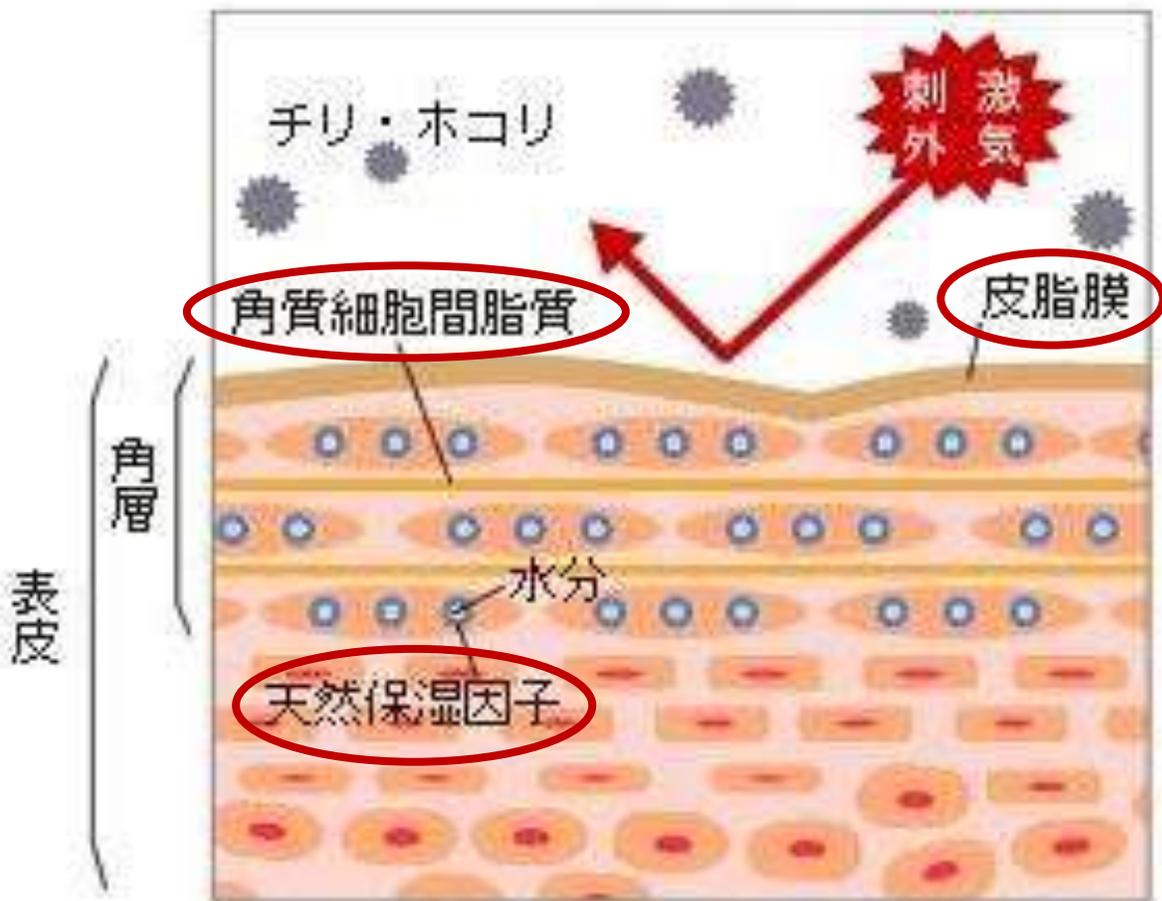
皮脂欠乏症（ひしけつぼうしょう）

- 皮膚は光沢を失い、白く粉をふいたような外観となり、進行すると網目状に亀裂を生じる

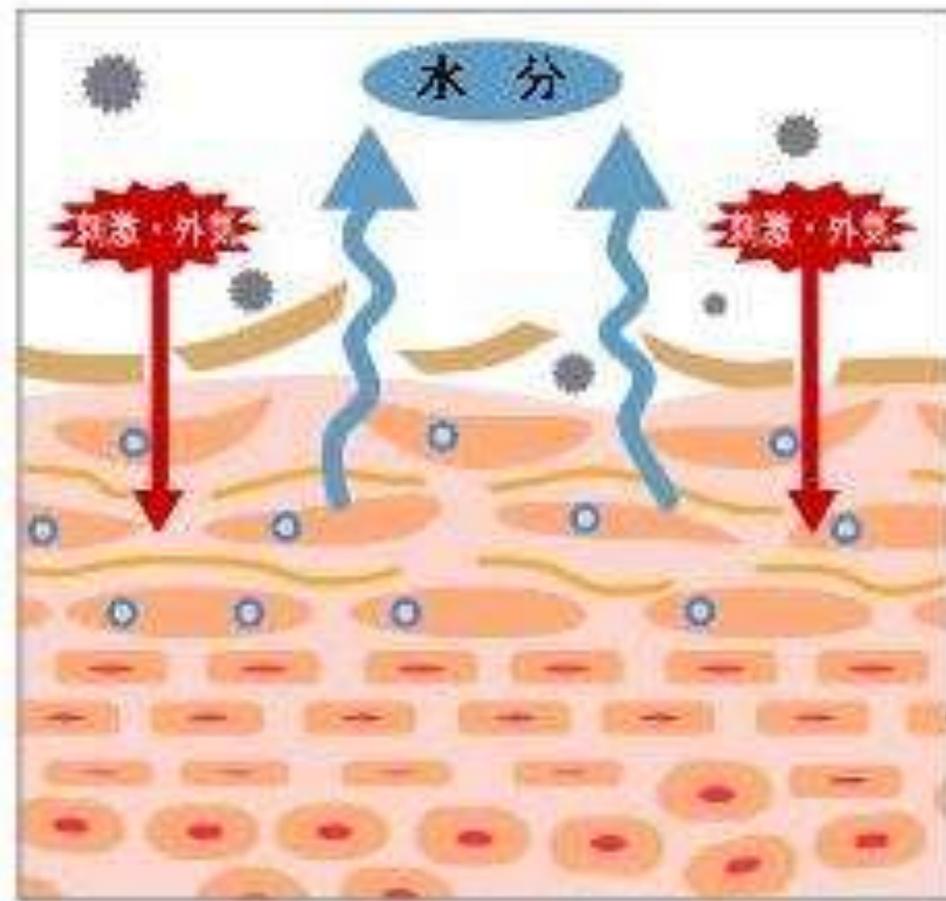


皮脂欠乏症（ひしけつぼうしょう）

— 健康な皮膚 —



— 乾燥した皮膚 —



薬の塗布量

- 塗布量の目安として、「フィンガーチップユニット（FTU）」と考え方が便利である。

軟膏・クリームの場合



大人の人差し指の先端から第一関節まで伸ばした量

※1 外用薬のチューブの口径によって、量は多少異なる。

ローションの場合



1円玉大が1FTUに相当

- ティッシュ1枚が皮膚に付くか
- 皮膚が少しテカる程度

1FTUを「手のひら2枚分」の広さに塗るのが適量

薬の塗り方



皮溝の走行方向 →



やさしく丁寧に広げる。



- ✓ 皮膚の溝、しわに沿って、すり込まずに優しくなじませる。
- ✓ 入浴後5分以内に塗布する。
- ✓ 朝と夜2回が効果的

皮脂欠乏症（ひしけつぼうしょう）

治療

- 基本は保湿剤（軟こう、クリーム、ローションなど）
- かゆみがあればステロイドや抗アレルギー薬の軟こうを追加



皮脂欠乏症（ひしけつぼうしょう）



予防と対策

- ✓ ナイロンタオル等でごしごし擦り洗いしない
- ✓ 熱いお風呂、長風呂は避ける 40度以下、10分以内で
- ✓ 湿度に注意 湿度計で確認、40-50%を
- ✓ 肌着など皮膚に直接触れる衣類はチクチクしない、刺激の少ないものにする
- ✓ 掻くと症状がひどくなり、湿疹になるため、できるだけ掻かないようにする
爪は短くしておく
- ✓ アルコールや香辛料などの刺激物は体が温まるため、かゆみが強くなる
摂りすぎに注意



「かゆい」

皮脂欠乏性湿疹 (ひしけつぼうせいしっしん)

寒冷蕁麻疹 (かんれいじんましん)



「かゆい」

皮脂欠乏性湿疹（ひしけつぼうせいしっしん）

- 加齢や季節などを背景に、角層の水分が減少して、バリア機能が低下（いわゆる皮脂欠乏症）すると、外部からの刺激をうけて炎症（湿疹）が起きる
- 繰り返し掻くことで、容易に湿疹を形成し、亀裂や滲出液を伴う
- 高齢者に多い
- 最も多いのはひざ下（すね）、太ももや腰回りにもよくあらわれる

皮脂欠乏性湿疹（ひしけつぼうせいしっしん）

- 見た目以上にかゆみが強い
- 亀の甲羅のように皮膚がひび割れ、赤みもみられる



皮脂欠乏性湿疹（ひしけつぼうせいしっしん）

治療

- 保湿剤（軟こう、クリーム、ローションなど）
- ステロイド軟こう
- 抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬の飲み薬

予防と対策

皮脂欠乏症と基本的に同じ

- ✓ 擦らない
- ✓ 搔かない
- ✓ 温めすぎない



「かゆい」

寒冷蕁麻疹（かんれいじんましん）

- 蕁麻疹の一種
- 寒冷刺激を受けた直後から数十分後に現れる
- 大きく分けて「全身性」と「局所性」がある

後ほど解説



寒冷蕁麻疹 (かんれいじんましん)

- 境界明瞭な赤い隆起
- サイズは小ささまざま



寒冷蕁麻疹（かんれいじんましん）

	全身性	局所性
発症機転	全身が冷却されると発症	水や氷など体温より冷たい物質に触れると発症
発生場所	全身（特に腕や脚、背中、腹部）	接触した部分に一致
かゆみの程度	強い	軽度（痛み±）
皮疹のサイズ	小豆大前後	円形または地図状
持続時間	数時間から24時間以内	
治療法	時に抗ヒスタミン薬内服	
予防	原因となる刺激をできるだけ見つけ出し、避ける	



「痛がゆい」

凍瘡（とうそう）

- いわゆる「しもやけ」
- 寒冷刺激の反復で寒さで小血管が収縮して、うっ血をきたし、炎症がおこる
- 手足の指先、耳たぶ、頬、鼻に症状が現れる
- 小児期から思春期に多く、成人は稀
- 寒暖差が大きいほどなりやすい

気温が平均4～5度で一日の気温差が10度以上で起こりやすい
晩秋、初冬もしくは早春に多い

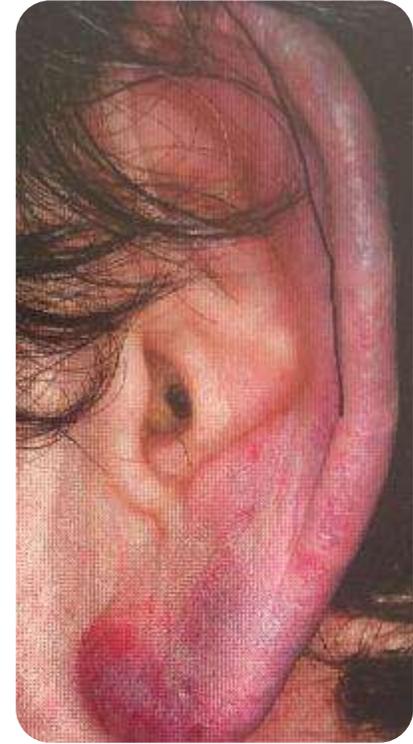


凍瘡 (とうそう)

- 赤み、腫れ、水ぶくれや潰瘍 (傷) を形成することもある

- 温まるとかゆみが増す
- 通常 1 - 2 週間で治まる

※それ以上治らない場合は他の病気の可能性もあるため皮膚科を受診してください



凍瘡（とうそう）

治療

- ビタミンE軟膏、内服（血管拡張作用）
- ヘパリン類似物質軟膏（循環改善作用）
- ステロイド軟膏

予防と対策

- ✓ 寒冷刺激を避ける
- ✓ 防寒（帽子、厚い靴下）
- ✓ 入浴時のマッサージも血流改善として効果的
（湯船につかりながら2～3分）



「ひりひり」「あれ？なんだろう」

- 低温熱傷（ていおんねっしょう）
- 温熱性紅斑（おんねっせいこうはん）



「ひりひり」「あれ？なんだろう」

低温熱傷（ていおんねっしょう）

- ▶ 通常では起こり得ない熱源が、長時間接触することで生じるやけど
- ▶ 受傷直後は軽度な障害でも、後に深い創傷になることがある

血流豊富な皮膚表面はある程度冷却されるが、皮下組織は血流が乏しいため、冷却されにくい

- ▶ 皮膚の薄い高齢者や子供に多い
- ▶ 知覚鈍麻、血流障害をきたしている人も注意



低温熱傷（ていおんねっしょう）

やけどの深さによる分類



当て続けるとやけどをする温度と時間



低温熱傷 (ていおんねっしょう)

湯たんぽで受傷10日目



低温熱傷（ていおんねっしょう）

治療

- やけどの深さに応じた塗り薬
- 傷が治ったあとも保湿剤を塗る、場合によっては日焼け止めも塗る

予防と対策

- ✓ 皮膚に直接暖房器具が当たっていないか
- ✓ 長時間同じ場所に暖房器具が当たっていないか
- ✓ 就寝中はできる限り暖房器具を使用しない



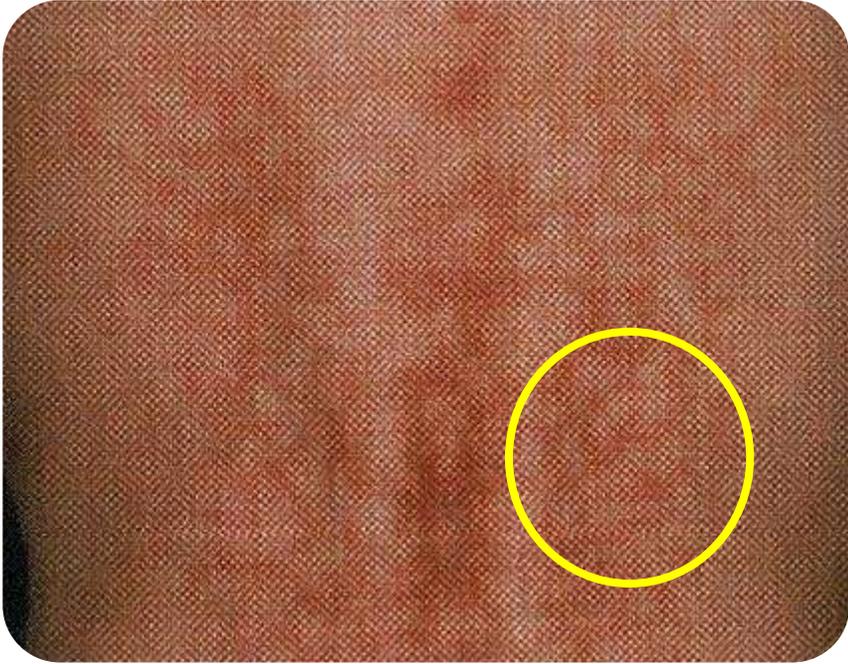
「ひりり」「あれ？なんだろう」

温熱性紅斑（おんねっせいこうはん）

- やけどを生じない程度の温熱刺激が長時間あるいは繰り返し加わることにより生じる
- 赤外線ストーブ、こたつ、カイロなど曝露されると生じる
最近ではダイエット目的の半身浴やノート型パソコンによる熱源の報告もあり
- 通常、自覚症状はない
- 夏になると消退する

温熱性紅斑(おんねつせいこうはん)

- 通常かゆみや痛みはない
- 網目状、赤褐色斑
- 下肢や腰など下半身に多い



温熱性紅斑（おんねつせいこうはん）

治療

- 特別な治療は不要
- 色素が残ってしまった場合は、カバーマークをしたり、夏に日焼け対策をする

予防と対策

- ✓ 反復する赤外線ほか熱源への曝露がないか
住宅や職場における暖房環境、社会的環境（独居老人、不登校、精神医学的背景など）、痛みの治療として温熱療法を取り入れている
- ✓ 患部に温熱が作用しないように暖房環境を改善する

健康な肌で寒い冬を乗り切りましょう。

ご清聴ありがとうございました。

