



保健福祉 センターだより



—冬のかゆみ対策について—



冬になると、ひざや腰のあたりなどの「かゆみ」に悩まされる人が多くなります。特に、60歳以上では約75%の人がかゆみに悩んでいるとのデータもあります。

しかし最近では、年代を問わず増える傾向がみられます。冬のかゆみの多くは、肌の「乾燥」が原因です。乾燥肌は、医学的には「乾皮症」といい、皮膚がカサカサして白っぽく粉を吹いたような状態になりません。

日常生活での注意①

肌を乾燥から守るには、入浴の仕方が特に大切。熱い湯や長湯は避けましょう。また、体を洗う時や入浴後も次の点に注意しましょう。

○入浴時

- ・保湿効果のある入浴剤を入れると効果的。(ただし、イオウは肌を乾燥しやすくする)
- ・全身を石けんで洗うのは、冬は週1~2回程度に。
- ・(顔・首・陰部・手足など汚れやすい部分は毎日きれいに洗いましょう)
- ・手のひらで優しく洗いましょう。
- ・お湯の温度は38~40℃で、長湯は避けましょう。



○入浴後

- ・体はバスタオルで押さえるように拭きましょう。
- ・石けん・シャンプーはしっかりすすぎましょう。
- ・入浴後すぐに、乾燥し易いところに保湿剤を塗りましょう。



日常生活での注意②

○暖房器具を使うとき

- ・過度の暖房は避けましょう。
- ・湿度は50~60%位に(低いときは、加湿器使用か洗濯物を部屋に干すのもよい)

○とりすぎに注意したい食べ物

- ・辛い物(血液循環がよくなり、かゆみを引き起こす原因に)
- ・ヒスタミンやヒスタミンに似た物質を含む食べ物(あくの強い物に多い)
- ・ヒスタミンを出せる食べ物(トマト・いちご・チョコレート等)
- ・お酒(血液循環がよくなりかゆみが強まる。飲み過ぎには注意)