

Q 肌のかゆみが続いています。

45歳を過ぎたころから、急に全身がかゆくなりました。かゆみで夜中に目がさめてしまうことも。また、長年使っていた基礎化粧品が肌に合わなくなり、赤みが出たりしみたりします。更年期は肌の調子が変わると聞いたことがあります。かゆみや肌荒れを和らげる良い方法はないでしょうか。(45歳・会社員)

A 更年期には皮膚の乾燥やかゆみといった訴えが増えますが、それは女性ホルモンの減少に伴い皮脂腺や汗腺が萎縮してくるからです。汗や皮脂が出にくくなり、水分の少

ない角質が体を覆っている状態になります。加えて代謝も落ちてくるために古い角質がはがれにくくなり、乾燥症状がより悪化しやすいのです。ですから更年期には、以前に増して保湿ケアを行うことが大切です。

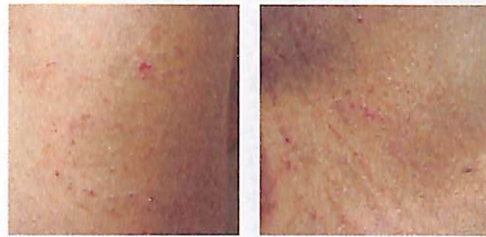
ケアのポイントは入浴後、肌がしっとりしているうちに乳液や保湿クリームを全身に塗ること。角質が湿っている状態のほうが保湿剤の浸透はよくなります。季節により、室内の乾燥を防ぐために加湿器を使うのもおすすめです。

ただ、相談者の方は、赤みが出ていてかゆくてつらいとのこと。これは「皮脂欠乏性湿疹」といって、既に治療が必要な状態だと思われる。

単なる肌荒れと違う**皮脂欠乏性湿疹**。正常な皮膚に戻すための**治療が必要です**。

答える人 **赤須玲子**さん 赤須医院院長、皮膚科医

皮脂欠乏性湿疹の症例写真

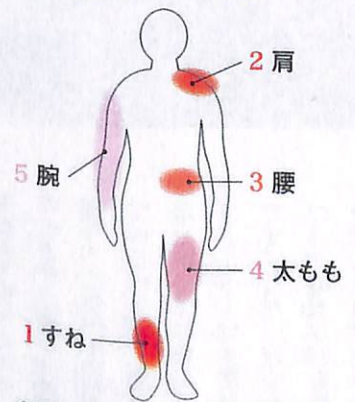


肌の乾燥だけでなく、赤み、かさぶた、強いかゆみなどの症状がある場合は**皮脂欠乏性湿疹**の可能性が。スキンケアでは改善しないので**治療が必要**になる。資料：赤須玲子

皮脂欠乏性湿疹とは、

皮膚が乾燥することでかゆみや赤みなどの皮膚炎を起す病気です。皮膚のバリア機能が低下しているため、以前は何ともなかった化粧品やほこりでさえ刺激となり、肌が敏感に反応してしまいます。こうなるとスキンケアでは対処できません。皮膚科で相談しましょう。

乾燥しやすい部位



皮脂欠乏性湿疹は、もともと皮脂腺が少ないすね、肩、腰、太もも、腕などに出やすい。

週間程度で厚くなった角質がはがれ、やわらかい皮膚に戻ってきます。更年期は、肌にも変化が表れやすい時期です。セルフケアで改善しない場合は、皮膚科医に相談してみてください。



あかす・れいこ ●確かな臨床経験と美容に精通した細やかな診療に定評がある。専門はシミ、シワ、ニキビ、ホクロなど。日本皮膚科学会専門医、医学博士、アメリカ皮膚病理解認定医。

※症状や治療法には個人差があります。必ず専門医にご相談ください。

