

スキンケア ②清潔

スキンケアの第2弾は「清潔」です。皮膚は体を外界から守る大切なバリア。きれいに保って健康な皮膚を目指しましょう。これから本格的な夏を迎え、汗をかく季節になります。それでは皮膚をどう手入れすればよいのか。清潔のスキンケアについてお話します。

皮膚は、表皮・真皮・皮下脂肪織で構成され、一番外側の表皮は平均 0.2 ミリ、奥から基底層、有棘層、顆粒層、そして角層(角質層)に分かれます。表皮の細胞は基底層から角化という分化過程を経て1カ月で角層まで到達、そして2週間で垢(あか)として剥がれ落ちて、皮膚に付いたさまざまな異物を取り除く働きもしています。

汗の働き



汗が蒸発する時、皮膚から気化熱を奪って体温の上昇を防いでいますが、最近は空調が整って汗をかかなくなってきたため、汗を分泌する汗腺の機能が落ちていると言われます。そうするとベトベトした汗となって体温を調節できなくなりますし、アンモニアを含んでいると匂いのもととなったり、皮膚の表面がアルカリ性になって細菌が繁殖しやすくなったりします。腋臭症(わきが)は体質的な汗そのもののおいもありますが、多くは細菌に関係するにおいです。

アトピー性皮膚炎の皮疹部で汗の量が減り、そのために熱がこもったり、痒みも増して来るとの研究結果があります。適度に汗をかく生活習慣が大切ですし、ぬるいシャワーではなく、夏こそきちんと入浴することをお勧めします。

体を洗う



皮膚の表面の垢は自然に剥がれ落ちます。入浴やシャワーの時、石けんを使って手で洗い流すだけでも、皮膚の清潔は十分に保てます。

洗う道具としては、できるだけ柔らかいタオルやブラシを最小限に使いましょう。ゴシゴシこすって角層の細胞を無理に剥がし落とすと、皮膚のバリア機能が落ちてしまいます。ナイロンタオルで皮膚をこすると、骨の出っ張った所で摩擦黒皮症と呼ばれる色素沈着を生じるので要注意です。

石けんは？



皮膚の表面は弱酸性の皮脂膜に覆われており、それが抗菌作用を発揮します。

ですから石けんも弱酸性がより良いのかもしれませんが、時間がたてば皮膚は弱酸性に戻ります。良く泡立てて使って下さい。

顔の脂っぼい方のニキビ予防には、額や鼻の脇なども指を使って優しくこするよう洗うとよいでしょう。そして石けんの成分をきちんとすすぎ流すことも大切です。

頭を洗う



さまざまなシャンプーがありますが、大事なものは石けん同様、よくすすぐことです。

そして髪質に合わせたリンスやトリートメントによるケアも重要になります。

いわゆるフケ症では、皮表に常在する癬風菌(でんぷうきん)という真菌が関与することがありますので、抗真菌薬を混ぜると有用なことがありますので、症状が強い方は皮膚科を受診してみてください。

爪を切る



爪は敏感な指先を守り、感覚器や道具であるとともに、不適切にケアすれば皮膚を傷つける凶器にもなります。爪を切る時、両端を深爪しないことが大切です。爪の下に溜まった物質もほどほどに取り除いて下さい。

足の親指は爪の縁が食い込みやすいので、巻き爪の方は皮膚科で指導を受けてみてはいかがでしょうか。なお、爪の成分は皮膚と同じ蛋白質であり、カルシウムは無関係です。

【皮膚科診療部長 岡田 克之】

