

冬の皮膚病

冬は寒くて乾いた気候ですから、それに伴う皮膚病がいくつもあります。感染対策をはじめ健康第一ですが、皮膚への気づかいも大切にしましょう。

● 皮脂欠乏性皮膚炎

皮膚が乾燥すると…微細な亀裂が生じて、そこに炎症が起きてきます。さらに不思議なことに、かゆみ神経が皮膚の表面に伸びてきて過敏になり、ひっかくとますます悪循環。だから保湿のスキンケア！へパリン類似物質や白色ワセリンなどを塗って、適切な強さのステロイド外用薬で皮膚炎を抑えましょう。かゆみを静める飲み薬（抗ヒスタミン薬）は眠気に注意です。

● 手湿疹

さまざまな刺激や乾燥が増悪因子であり、特定のアレルギーとは限りません。かゆみも不快ですが、ひび割れると何をするにも痛くてつらくなります。手洗いやアルコールを避けたいと思いますが、感染対策も重要ですので、スキンケアで手を守りましょう！お気に入りのハンドクリームがおすすめです。金木犀の匂いととも手湿疹が悪くなる患者さん、十月から湿度がぐっと下がるからですね。

● 足底角化症

足の裏が硬くなるのは、生体の防御反応で角質層が厚くなるからです。更年期角化症という病名もあり、ホルモンの関連も言われています。ある程度はしかたないのですが、痛みやひび割れはつらいものです。尿素やサリチル酸ワセリンを塗って角質層を軟化させます。ひびには亜鉛華単軟膏が良いでしょう。

● 凍瘡

いわゆる「しもやけ」、寒さが深まると起きてきます。寒いと血管が収縮し、温まってから動脈系に血液が流れ込んでも、収縮した静脈系がうっ血してしまうことが原因のひとつ。指や耳など冷えやすい部位に好発します。濡れていると気化熱が奪われるので、手はよく拭いて、靴は蒸れないようにしましょう。へパリン類似物質、ビタミンEなどを外用して血液めぐりを良くします。

● 足白癬

えっ！冬に水虫？と驚かれるかもしれませんが、暑い夏もそうですが、冬でも厚い靴下にブーツともなれば足は蒸れて高温多湿…足白癬になりやすいのです。見た目だけでは診断を誤るので、必ず顕微鏡で白癬菌を確認してから抗真菌薬を処方しています。今の塗り薬は1日1回で有効です。保温も大切ですが足の蒸れに注意して、冬でも足指の間までよく洗いましょう。

●温熱性紅斑

皆さん、暖房器具は何をお使いですか。例えば電気ストーブを常に体の近くに置くと、熱（赤外線）が皮膚の同じ所に当たり続け、網目状で赤茶色の発疹（俗に火だこ）が生じます。血管の損傷と推測されていますが、ひどくなるとやけどのような水疱も。長期間くり返すと、まれに皮膚がんを生じることがあるので注意。冬の暖房器具は適切に使いましょう。

●温泉皮膚炎

温泉の効能書き、しばしば皮膚病とあります。もちろん良い泉質もありますが、皮膚の脆弱（ぜいじゃく）な高齢者の方、乾燥が強かったり皮膚炎があつて温泉に入ると、全身が真っ赤になってガサガサして湿疹続発型紅皮症に至ることがある、これが温泉皮膚炎です。皮膚からタンパク質が失われて体がむくんだり、脱水や微熱を来したり、強力な治療が必要になります。

●熱傷（やけど）

低温熱傷に注意！皮膚のタンパク質は42度で変性が始まります。だから体温はそれ以上になりませんね。湯たんぽはしっかりカバー、携帯カイロ（特に貼るタイプ）は使用上の注意をよく守りましょう。石油ストーブにやかん…これにぶつかってやけどすると危険です。熱湯は皮膚に対する相当な「凶器」ですし、広範囲熱傷だと入院や手術が必要になります。セーターなどの厚着に線香やローソクが引火する仏壇熱傷にもご注意ください。

【副院長兼皮膚科診療部長 岡田 克之】

