

# 肌保湿通信 10号

AUTUMN

2024

内側から「かゆみ」を減らす



株式会社肌保湿研究所



## message

これまでさまざまなアプローチで、丈夫な皮膚の作り方についてお話してきました。でも、丈夫な皮膚とはいったい何でしょうか。

私は長く皮膚科医を続けてきて、皮膚科医としての目標が少しずつ変わってきたことに気づきました。皮膚科医になった初めの頃は、とにかく勉強をして知識や経験を増やしていく事に必死でした。開業した当初は、正しく診断をして早く治すことを重視していました。これは今でも重要です。でも、最近、少し考え方が変わってきました。それは、病気を未然に防ぐ事の重要性です。現代人にはアレルギー性疾患になる方が増加しています。花粉症、食物アレルギー、金属アレルギー、鼻炎や喘息などの急増です。そしてこれらのアレルギー疾患が、不健康な皮膚の状態から引き起こされている可能性があるのです。丈夫な皮膚とは、単に湿疹やかぶれだけを起こさない事ではありません。真に丈夫な皮膚は、見かけの美しさはもちろん、様々なアレルギー疾患の予防にもつながることをこれからもお伝えしていきたいと思えます。

**【表紙の絵「晩秋」】** マルチカラーでカラフルな絵が得意な私にはチャレンジの絵です。全体を落ち着いたセピアカラーでまとめるのは初めてです。雑誌のページを破り、それをハサミでランダムに切って張り付けてからその上にアクリル絵の具で描くという手法を試しました。意図しない意外な世界観が表現できた作品です。

「肌保湿通信」は、皮膚科医師ペベの監修、文責のもと作成しています。肌のトラブルにお悩みの方々のために、季節ごとのスキンケアに有益な情報をお届けするフリーペーパーです。

## 内側から「かゆみ」を減らす

あせもや乾燥肌、虫刺され、ばんそうこうや湿布によるかぶれ、下着や靴下の締めつけなど、さまざまな理由で「かゆみ」は起こります。一時的な「かゆみ」は問題ありませんが、日常生活にも支障をきたすような長い期間慢性化する「かゆみ」には、特に注意が必要です。今日は、そんな私たちにとって身近な肌のトラブル「かゆみ」についてお話しします。

肌にかゆみが生じる原因は、大きく分けると3つあります。

1つ目は、自律神経の乱れやストレスによる、体の内側から起こる「じんましん」です。これは、生活の中で無茶や無理を繰り返し、心身ともに疲れた時に出やすく、その後慢性化することもあります。「じんましん」の原因が食べ物ではないかと心配して診察にみえる患者さんが多いのですが、実は食べ物が原因の「じんましん」は意外と少なく、原因の多くは心身の疲労やストレスによるものなのです。



illustration: Ayako Taniyama





2つ目は、乾燥肌による「かゆみ」です。皮膚が乾燥して角質層の水分が減ると皮膚のバリア機能が低下し、そこから刺激物が入りやすく、「かゆみ」や湿疹の原因となります。

冬はエアコンやファンヒーターでカサカサになるのは当然ですが、熱中症が問題になる夏もアスファルトから立ち上る熱気で乾かされ、室内に入れば一日中クーラーがきいているために、夏の肌も想像以上に水分が蒸発し乾燥しています。皮膚のバリア機能が弱くなった肌のまま汗をかくと、汗の成分や雑菌やほこり、花粉などが侵入して、湿疹やかぶれ、とびひといった「かゆみ」を起こすトラブルのもととなります。さらに、季節に関係なく乾燥しやすいアトピーの方や高齢者はもちろん、妊娠中、更年期の女性でホルモンバランスの崩れによって角質の水分量が減る場合も、「かゆみ」や肌のトラブルが起きやすくなります。

3つ目は、下着のワイヤーや靴下のゴムやなどの締め付けや物理的な摩擦による「かゆみ」です。これは、1つ目と2つ目の「かゆみ」の原因が重なって起こることが多いです。締めつけや摩擦はヒスタミンを出しやすくなり、肌表面のバリアも壊されてしまいます。

「かゆみ」の治療は、これらの症状を総合的に判断して、体の内側から起こる「かゆみ」には「抗ヒスタミン剤」などの内服薬を処方し、皮膚に直接使用して外側から治す外用薬とも併せて、適切な治療を行います。

いずれにしても、肌にとって大切なのは、心身をリラックスさせ、十分に睡眠時間を取り、疲れやストレスをためないようにすることです。お風呂で体を洗う時も、ナイロンタオルなどでゴシゴシこするのではなく、石けんを泡立ててやさしく洗い流し、肌をいたわってください。そして、やわらかいタオルで体をやさしく拭いた後は、必ず保湿ケアをして、日常的に内側から「かゆみ」を減らすように心がけましょう。



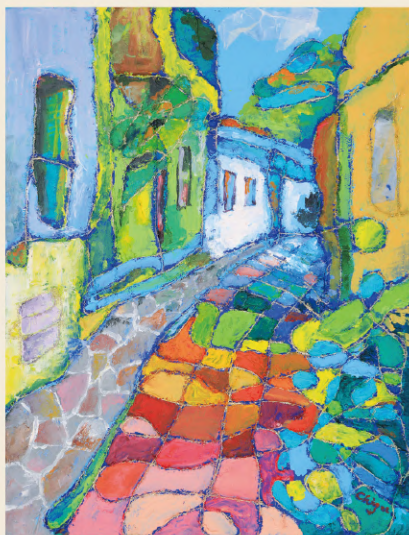
## 個展の話

今年11月に3回目の個展を行います。私にとって絵を描くことは日常です。色にあふれた世界は私の心情に深く関わっています。

これまでの個展に訪れた方々から「癒されました」という感想をたくさん頂きました。色彩の世界はまさに「癒し」をもたらすチカラがあると思います。私たちは自分のまわりに広がるさまざまな色や光によって、無意識にその日の気持ちに変化しています。

たとえば明るく晴れると気分が上がるし、曇天が続くと何となくモチベーションが保てなくなったりしますね。そんな心に密接に関わっている色のチカラを表現したいと思っています。

風景、花、動物とさまざまなモチーフを用いて、私の感じるカラフルワールドをお伝えしますので、ぜひご覧ください。



### Exhibition information

#### 第3回 CHIZU MIYAMOTO 個展 「色彩の楽園」

風景、動物、花の絵を通じて、色彩が織りなす楽しい世界をお見せします。日常を忘れ、色の魔法に包まれるひとときをお楽しみください。

会期

2024年11/13日(水)～30(土)

OPEN 午前10時～午後5時

CLOSE 月曜日、火曜日

会場

作家と職人のジュエリー店シエナ  
国立市中1-9-38, 2F

☎042-574-8078

siena.kunitachi@

gmail.com



# 肌保湿研究所 商品ラインナップ

※税込価格です

## しっとり！もちもち！ オールインワンジェル



140g 3,300円

これ一つで化粧水、乳液、クリームまで完了します。顔はもちろん、頭皮や全身の保湿ケアにお使いいただけます。お子様からご高齢の方まで、男女を問わずお使いください。

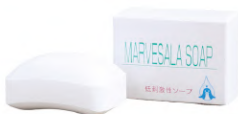
## しっとり！もちもち！ 保湿クレンジング



120g 2,970円

敏感肌の女性やアトピー性皮膚炎の方はもちろん、かぶれやすい更年期女性や、肌の未熟な若い方やお子様、男性にもお使いいただける使いやすいクレンジングです。

## マーベセラー ソープ (特殊セラミックス配合)



100g 1,810円

細やかでクリーミーな泡がさっぱり洗いあげますが、しばらくするとしっとりしてきます。消臭効果と抗菌効果に優れています。ニキビ肌、かゆみを起こしやすいかたへ。

## しっとり！もちもち！ リップ&アイ



30g 1,980円

くちびるや目のまわりなど、お肌の中でも特に敏感な箇所用の保湿液です。水分たっぷりのあえてのジェル状です。この新触感と、じわじわと潤う実力をお楽しみください。



株式会社 肌保湿研究所

〒186-0005 東京都国立市西 2-30-31

☎ 042-576-7374

