

健康おまかせ隊

どうして高齢者に「かゆい、かゆい！」という人が多いの・・・？
原因は、ズバリ、“皮膚の老化”です。

老人性皮膚掻痒症



症状は

明らかな皮疹がないのに、かゆみが生じる状態を皮膚掻痒症といいます。その中でも、とくに高齢者に起きたものを「老人性皮膚掻痒症」とよびます。

かゆくなる場所は、外からの刺激にさらされやすい腕や脚などに多く起こりますが、腰や背中、お腹あたりがかゆくなる人もいます。

かゆみは夜間に強くなる傾向があり、特に布団の中で温まるとますますかゆくなって、「よく眠れない」と訴える人もいます。

皮膚の表面はカサカサして白っぽくなったり、ひび割れて赤くなったりします。症状が悪化したり、かゆいからとかき続けると、そこに湿疹ができてしまうので、できるだけかかないようにしましょう。

原因は

老人性皮膚掻痒症の原因として、もっとも多いのは皮膚の乾燥です。

皮膚の潤いは角質細胞間脂質、天然保湿因子、皮脂の3つの保湿成分によって保たれています。

加齢とともに保湿成分の産生は減少し、また皮脂腺の働きが悪くなるため、皮膚の表面を覆っている皮脂膜も少なくなります。その結果、皮膚のいちばん外側にある角質細胞がめくれあがり、そこから水分が逃げやすくなります。さらにこのような皮膚では、外からのごく軽い刺激でも敏感に反応し、かゆみを感じるようになります。

とくに冬になって湿度が下がると、ますます皮膚から水分が蒸発し、乾燥傾向がつよくなるため、かゆみを感じる方が多くなります。

治療

皮膚の乾燥が痒みを起こしている原因なので、基本的には皮膚の乾燥を防ぐことが治療の中心です。

皮膚の保湿をする

皮膚の乾燥を防ぐため尿素入りクリームや軟膏を、皮脂の不足を補うために白色ワセリンをぬります。炎症がある場合には、消炎外用剤やステロイド外用剤も使います。

かゆみを抑える

かゆみがあるとつい皮膚をかいてしまい、かいたことが刺激となりさらにかゆみが強くなるという悪循環に陥るので、かゆみが強い場合は、かゆみを抑える薬を用います。

予防

普段の生活で大切なことは、皮膚の乾燥を防ぐことと、かゆみを生じさせる原因を取り除くことです。

- ・ 入浴の回数を少し減らし、熱い風呂に長く入らない。
- ・ ナイロンタオルやボディブラシでゴシゴシと洗わない。
- ・ 石鹸は皮膚の脂を取り過ぎない低刺激のものを使う。
- ・ 硫黄浴剤や二酸化炭素系の入浴剤は使用せず、保湿効果のある入浴剤を使用する。
- ・ 入浴直後に保湿外用剤をぬる。～入浴直後は角質層内に水が入ってふやけた状態になっていますが、すぐに蒸発してしまうため5分以内に塗ることが大切です。
- ・ 入浴後は体が温まっているため、かゆみが生じやすいので、すぐに寝ない。
- ・ かゆみを感じるのは、肌着ですれる脇腹や、大腿が多いので、できるだけ皮膚への刺激の少ない肌着をつけるようにする。保湿性のたかい木綿製がよいでしょう。
- ・ 電気毛布は使わない。
- ・ エアコンなどを使うときは、加湿器を併用したり、濡れたタオルを室内に干したりして、部屋の乾燥を防ぐ。
- ・ アルコールや辛いものは血行がよくなり、体が温まってかゆみが増すので控えめに。
- ・ かゆみが強い場合や、かき過ぎて湿疹になった場合は皮膚科を受診しましょう。

皮膚掻痒症は、お年寄りだけの問題ではありません。アトピー性皮膚炎でも皮膚の乾燥に悩んでいる人が多いし、若い人でも冬になると背中などがかゆいという人もいます。かゆみでイライラしたり、寝つきが悪くなったりしないためにも、毎日のスキンケアをしっかりと続けましょう。

裏技紹介

「背中がかゆいのになら一人暮らしなので、塗ってくれる人がいません。自分では手が届かなくてうまく塗れないのですが、何かいい方法はありませんか？」

答え：料理用のゴムベラの先に薬をつけて塗ったらいいですよ。鏡を見ながらやれば皮膚を傷つけずに薄くぬれます。

ゴムべら

