

今月の健康チェックポイント

Health Tips for This Month

乾燥によって起こる皮膚のかゆみ

Itchy Skin from Dryness

この季節、あなたは皮膚のかゆみ気になりませんか？

Does itchy skin bother you at this time of year?

2024 年 12 月ウェザーニュースアプリユーザーにカラダのかゆみについて調査を実施し、「カラダにかゆみを感じる？」と質問した結果、全国で半数が「けっこう気になる」と回答していました。目立った地域差は特になく、全国的に乾燥によるカラダのかゆみを気にする方が増えてきてるようです。(回答数 7306 人)。

In a December 2024 survey on itchiness, users of the WeatherNews app were asked, “Do you feel itching in your body?” Half of respondents nationwide answered, “I’m quite bothered by it,” with no notable regional differences, suggesting that a significant number of people across Japan are bothered by itching related to dryness (7,306 respondents).

皮膚(肌)はカラダの一番外側にあり、菌やウイルスなどの病原体や物理的・化学的刺激などからカラダを守り、水分を保っている大切な「臓器」なのです。カラダを守り、汗をだし体温の調節をする、温度や痛み・かゆみを感じることは、私たちの生命を維持するために欠かせない機能です。

The skin is an important “organ” on the body’s outermost layer that retains moisture and protects it against pathogens and physical/chemical stimuli. Protecting the body, regulating body temperature through sweat production, and sensing heat, pain, and itching are essential functions of the skin for sustaining life.

この季節は夏から秋にかけて受けた紫外線の影響や空気の乾燥が進むことで、肌の水分が奪われ皮膚のバリア機能が低下し、肌が乾燥しやすく刺激を受けやすい状態になります。また、気温の変化により肌の血流量が減ることと、低い気温で汗をかきにくくなることにより、皮膚のバリア機能の低下が進み、「皮膚がかゆい」といった症状が出るのです。肌の乾燥は進行すると、乾燥性皮膚炎(皮脂欠乏性湿疹)という皮膚の病気につながることもあります。また、11 月に入ると、気温の変化や空気の乾燥によって、アレルギー症状が出やすくなります。

At this time of year, exposure to UV rays over the span of summer to autumn, along with increased dryness in the air, strips the skin of moisture and weakens the protective layer, making it dry and easily irritated. Temperature changes also reduce blood flow to the skin, and lower temperatures make sweating difficult, further damaging the protective layer and leading to discomfort such as itching. If the skin becomes drier, it can lead to xerotic dermatitis (sebum-deficient eczema). Allergy symptoms can also increase in the temperature shifts and dry air of November.

肌のかゆみの原因についてお話しします。原因はたくさんあります。

Let's look at the causes of skin itching, of which there are many:

<原因その1>乾燥 <Cause 1> Dryness

空気の乾燥により、肌の水分が奪われ乾燥しやすくなります。

Dry air strips moisture from the skin, making it prone to dryness.

<原因その2>紫外線 <Cause 2> UV rays

紫外線を定期的に浴びると肌は角質を厚くして、紫外線をはねのけようとします。角質が厚くなると肌に水分が入りにくくなり、肌は十分な保湿ができずに乾燥しやすくなります。

Frequent exposure to ultraviolet (UV) rays cause surface skin cells to thicken in an attempt to fend off rays. When the skin surface thickens, it hinders moisture from being absorbed into the body, reducing hydration and leading to dryness.

<原因その3>アレルギー <Cause 3> Allergies

アレルゲン(ダニ・花粉・ほこりなど)によりかゆみがでます。

Allergens (dust mites, pollen, dust, etc.) can trigger itching.

<原因その4>洗顔 <Cause 4> Face washing

洗顔の時の洗いすぎが原因となることもあります。また、洗顔後肌がつっぱる感じがするのは、洗顔料が問題かもしれません。刺激が強すぎるとか、肌に合わない洗顔料などが考えられます。毎日使い続けると肌に必要な皮脂まで奪うことになります。

Excessive washing can be a cause itchininess. If your face feels tight after washing, your face cleanser may be too strong or unfit for you. If you keep using it daily, you could lose even the natural sebum (fats) essential for the skin.

<原因その 5> 食事 <Cause 5> Diet

食事も大切な要素です。ビタミン類は肌のうるおいを保つためには必要ですが、ビタミンCやEが不足すると、肌の代謝が落ちて乾燥が進むことがあります。また、たんぱく質や必須脂肪酸が足りないと、肌本来が持つ水分保持能力やバリア機能が損なわれることもあります。

Your diet matters. Vitamins are essential for skin moisture. A lack of vitamin C or E can slow the skin's metabolism and make the dryness worse. A lack of protein or essential fatty acids can impair natural moisture retention and protective functions of the skin.

<原因その6> ストレス・睡眠不足 <Cause 6> Stress and lack of sleep

ストレスや睡眠不足によっても肌の乾燥は引き起こされます。

Stress and insufficient sleep can also cause skin dryness.

乾燥が進むと、肌が生まれ変わる仕組みの「ターンオーバー」が不調となり、未熟な角質細胞はバリア機能も水分保持機能も十分ではないので、肌は乾燥の一途をたどることになります。また、肌の回復力も落ちるので肌荒れしやすくなり、外からの刺激に弱くなるので、菌が入って吹出物ができる、紫外線の影響を受けてシミやシワができやすくなります。

When the skin becomes drier, the skin recovery process, or its “turnover”, is disrupted. The skin condition is sent into a cycle of further dryness, as the underdeveloped surface skin cells lack enough protective power and moisture retention. The capacity to recover declines, making it more likely for the skin to suffer roughness and sensitivity to external irritants, which in turn creates pimples. Combined with damage from UV rays, this results in a more readily occurrence of spots and wrinkles.

肌乾燥セルフチェックをしてみてください

Try this self-diagnosis of skin-dryness

☐ 肌を触ったときに、カサカサ・ザラザラした感じがある

☐ Skin feels rough and coarse to the touch

☐ 肌がゴワゴワする(硬くなっている)

☐ Skin feels stiff (hardened)

☐ 肌が白い粉をふいているように見える

☐ Skin looks flaky with white powder

☐ 肌に赤みやブツブツとした湿疹がある

☐ Redness or bumpy rashes are present

☐ 洗顔後に肌がつつばった感じがする

☐ Skin feels tight after face washing

☐ 少しの外的刺激(衣服の締め付けやこすれ、気温の変化など)でかゆみを感じる

☐ Itching is felt from minor external stimuli

(tight clothing, friction, temperature changes, etc.)

* 当てはまる点が多い場合、乾燥肌の可能性が高いです。

* You are likely to have dry skin if many of the above apply to you.

注意点と対策 Precautions and Countermeasures

肌をしっかりと保湿して、乾燥から守りましょう。保湿が大切！

Thoroughly moisturize your skin to protect it from dryness. Moisturizing is essential!

シャワーの後は、肌に化粧水やローションをたっぷり使い、浸透させましょう。乾燥しやすい部分は重ねづけすることをおすすめします。

After showering, apply plenty of toner or lotion and let it absorb. Layer some more on areas prone to dryness.

掻かない、掻きむしらない

Don't scratch or pick

肌がかゆいと無意識のうちに掻いてしまうことがあります、できるだけ掻かないようにしましょう。掻くことにより皮膚のバリア機能が低下し、さらにかゆみの症状がひどくなってしまう恐れがあります。肌がかゆいときは、冷たいおしぼりなどで冷やすと、神経の興奮がおさまって、かゆみが落ち着いてきます。

You may end up scratching without you knowing, but it's best to avoiding scratching the skin as much as possible. Scratching weakens the protective layer and can worsen the itching. Cooling with a cold wet towel calms nerve activity and soothes the itch.

シャワーのとき、からだをゴシゴシこすらない

Don't scrub vigorously when showering

ゴシゴシこすってしまうと、肌表面を傷つけたり、肌のうるおいに必要な皮脂まで落とすので、石鹸を十分に泡立て優しく洗いましょう。低刺激性の石けんやボディソープを使うのも良いと思います。タオルで水分を拭くときも、やさしく水分を押さえるようにして拭きましょう。

Vigorous scrubbing damages the skin surface and removes essential skin sebum. Lather soap well and wash gently. Mild soaps or body washes are ideal. Gently pat with a towel when drying up.

爪は短く切っておく Keep nails short

爪が伸びていると皮膚を傷つけます。短く切っておきましょう。

Long nails can injure the skin— keep them trimmed.

加湿 Humidification

エアコンを使用すると、空気中の水分がなくなって湿度が下がり、乾燥が進むので、加湿器で部屋を潤しましょう。肌にとって快適な湿度は、50～60%程度です。

加湿器がない場合は、濡れタオルや洗濯物を部屋に干すなど工夫してください。

Air conditioning lowers humidity and promotes dryness, so use a humidifier. A comfortable humidity for skin is about 50–60%.

If you don't have a humidifier, hang wet towels or laundry indoors.

よい睡眠をとる Get a good night's sleep

睡眠不足は肌の大敵。よい睡眠がとれると成長ホルモンという免疫ホルモンがでるので、しっかり寝ましょう。

Lack of sleep is the enemy of your skin. Quality sleep promotes the release of growth hormones which enhance your immunity, so get sufficient rest.

ストレスをためない Don't accumulate stress

時間を作り、自分にあった気分転換を行ってください。

Take some time for yourself to relief stress in your own way.