

●シリーズ「アトピー性皮膚炎が今、熱い」—第6回—**皮膚バリア機能を低下させるもの**

亀田総合病院皮膚科

池 田 大 志

われわれが日常生活を過ごすなかで、肌に直接触れるものには非常に多くの種類があります。そのなかには、使用している本人が自覚しないままに、皮膚のバリア機能にとって悪影響を及ぼすものが含まれていると思われる。そこで今回は、身近にある「皮膚バリア機能にとって有害なもの」について、詳しく検証したいと思います。その目的は、バリア機能を低下させるものをピックアップし、これを排除することで、バリア機能を良好な状態に保ち、アトピー性皮膚炎の症状を改善させる、あるいは発症を予防することにあります。

バリア機能を低下させるもののうち、石鹸については前回までに詳しくお伝えしてきたため、今回は割愛し、石鹸以外について触れたいと思います。

●タオルでの擦り洗い

近年、入浴時にナイロンタオルで体を擦り洗いする方が多く見受けられます。マッサージ効果や、洗う際の爽快感を求めて使用しているものと思われませんが、ナイロンタオルであっても綿や麻の手拭いであっても、皮膚を擦ると角質片を機械的に剥離することになり、皮膚バリア機能にとってダメージでしかありません。タオルで擦らなくとも決して皮膚は不潔になることはなく、皮膚の健康を保

つためにも、タオルでの擦り洗いは控えるべきであります。特に、赤ちゃんの沐浴の際、沐浴布で顔などを拭いて洗う親御さんがおりますが、拭くと同時に角質にダメージを与えることになるため、このような行為も厳に慎むべきものだと思います。

●頻回の入浴

一般的に、日本人はきれい好きな性格をもっており、毎日入浴することが習慣となっております。特に冬場においては、毎日湯船につかることが習慣となりやすく、湯船につかることで角質が浸軟し、これに伴い脆弱となり、バリア機能を低下させることにつながります。このため、バリア機能を損ねないためには、なるべく入浴回数を減らし、湯船につかる時間を減らすことが望まれます。私見ですが、皮膚を清潔に保つためには毎日の入浴は決して必要ではなく、週2～3回で十分だと思われます。特に、バリア機能が生理的に弱い小児と高齢者においては、入浴回数を少なめに設定することが大切だと考えます。

●熱いお湯に長湯すること

皮膚の角質バリアを構成する皮脂、角質細胞間脂質、天然保湿因子は、いずれもお湯と混ざることによって溶けやすくなります。お湯につかる時間が長ければ長いほど、あるいは、お

湯の温度が高ければ高いほど、これらの保湿成分は失われていくことになります。温泉が好きな多くの日本人にとって、熱いお湯につかることは精神的な安らぎをもたらすものである一方、バリア機能を障害するものでもあるため、乾燥肌や湿疹で悩んでいる方や、生理的にバリア機能の弱い小児、高齢者では、極力お湯につかる時間を減らし、お湯の温度をぬるめに設定することが望まれます。

●過剰な洗顔、手洗い

お化粧をする女性では、クレンジング剤や洗顔フォームを用いて化粧を落とします。この際、クレンジング剤や洗顔フォームが、化粧だけでなく、自らの皮脂や保湿成分まで脱落させてしまうことが起こり得ます。本来、顔面は皮脂の分泌の活発な部位であり、乾燥しにくいはずですが、過剰な洗顔のために、肌の乾燥、ツッパリ感、あるいはかゆみなどを訴え、皮膚科を受診する女性が後を絶ちません。このような方では、化粧を落とす際には洗浄力の強いオイルタイプではなく、マイ

ルドなクリームタイプのクレンジング剤を使用することや、朝は洗顔フォームを使用せずにぬるま湯洗顔にするなど、なるべく皮脂や保湿成分を脱落させないスキンケアが望まれます。

また、調理師や介護士など、職業上頻回に手洗いを行う方では、手の角質バリアが失われ、ひどい湿疹になることがあります。このような方では、作業時になるべく手袋をして手を保護することが望まれますが、仕事上、洗剤や水を素手で扱わなければならない場合には難治性の手湿疹となります。

このように、普段使用している身近なものが、思いがけずバリア機能を破綻させる可能性を持っています。そのことをよく認識し、不用意にバリア機能を低下させず、よい状態を維持することが大切です。特に、自覚症状をうまく訴えられない乳幼児においては、バリア機能への意識をより高め、安易に石鹸やタオルを使用せず、バリア機能の低下を極力避けるように努めるべきであります。