

第2弾
スキン
ケア編

冬の

かゆみ対策 大作戦!

冬のかゆみ対策には
スキンケアが
欠かせないのです。
正しいスキンケアを
実践して、今年はもっと
楽に過ごしましょう!

かゆいよ～。
ほんとうに
スキンケアで
かゆみが和ら
ぐの？

かゆみに悩む
透析患者の
まなぶ
学さん

ともこ
ナース知子さん

冬のかゆみ対策大作戦! 第2弾
「正しいスキンケア編」が登場しました。
冬のかゆみ対策に役立てましょう。

監修: 高森 建二 先生 (順天堂大学 名誉教授)

かゆみの強さはどのくらいですか？

あてはまる数字に○をしてください。



0



1



2



3



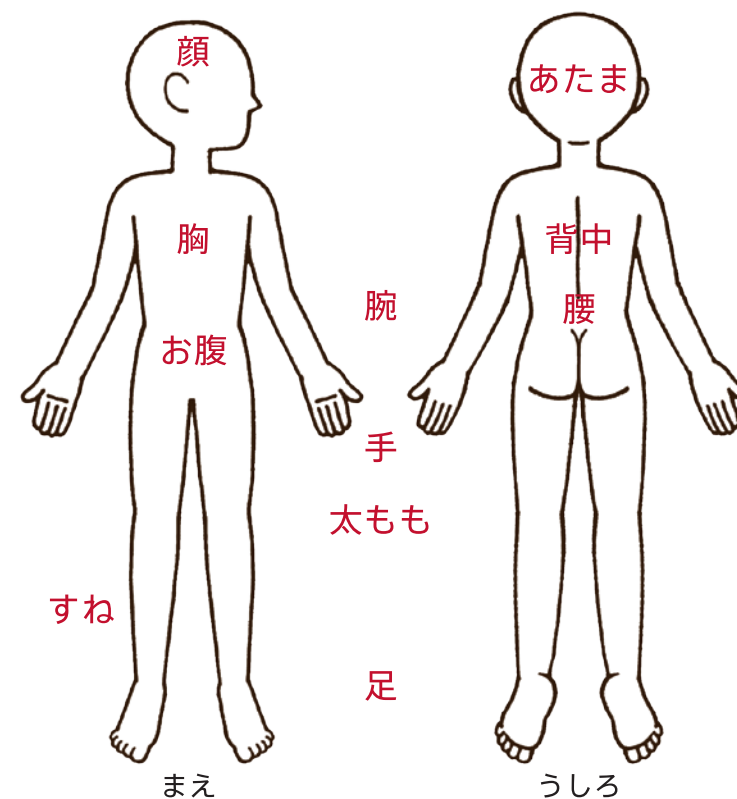
4



5

かゆいところはどこですか？

かゆいところに○をつけてください。



氏名

透析のかゆみ.jp [<http://www.tousekinokayumi.jp/>] では、
透析のかゆみに関するお役立ち情報を配信しています。
透析のかゆみについてご興味のある方は、是非ご覧ください。



鳥居薬品株式会社

2018年11月作成

RMT TE013D



順天堂大学 名誉教授
高森建二先生

たかもりけんじ●かゆみ研究の第一人者。乾燥肌によるかゆみのメカニズムの解明を通して、新たなかゆみ治療薬の開発に取り組んでいる。

乾燥肌は透析患者さんのかゆみの原因のひとつ

冬になるとかゆみが強まる透析患者さんが多くみられますが、その原因は乾燥肌にあります。

皮膚の一番外側は、何層もの角質細胞がレンガのようにぎっしりと積み重なった「角層」とよばれる構造をしています(下図)。健康な肌では、皮膚表面を覆う「皮脂膜」が外界の刺激



から皮膚を守ると同時に水分の蒸発を防ぎ、主にセラミドと呼ばれる脂肪「角質細胞間脂質」が角質細胞の隙間を埋め、水分を貯える作用と同時にレンガ同士を接着するコンク

健康な肌

保湿の3大因子

皮脂膜
角質細胞
角質細胞間脂質
天然保湿因子

乾燥肌

皮膚のバリア機能は、このレンガ構造によって成り立っているんですね。

高森建二先生

学さん

によって水分が蒸発しやすくなるため、乾燥肌を生じやすくなるのです(写真右)。

そして乾燥肌になると、かゆみを伝える神経(C線維)が、通常よりも皮膚の表面近く(角層のすぐ下)にまで伸びてきてしまい、この状態になると、外界からの刺激にC線維が過敏になり、衣服がこすれたり、石鹸を

使ったりといったわずかな刺激でもかゆみを感じるようになります(左図)。透析患者さんにはこのような乾燥肌の方が非常に多く、かゆいからと

乾燥肌によるかゆみ対策には、正しいスキンケア

掻き続け、湿疹ができてしまった方もみられます(写真左)。

乾燥肌が原因のかゆみには、肌の潤いを保つスキンケアが何より大切です。保湿剤を塗ることで、低下している皮膚のバリア機能を補強し、外界からの刺激で起こるかゆみを軽減することができます。

また、皮膚のバリア機能が回復すれば、角層にまで伸びたC線維の過敏な状態を改善することができます。皮膚のバリア機能回復にかかる期間はおおよそ2週間以上。そのため、スキンケアは長期

間続けることが大切なので

乾燥肌をかゆいからと掻き続けると...

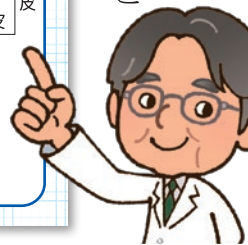
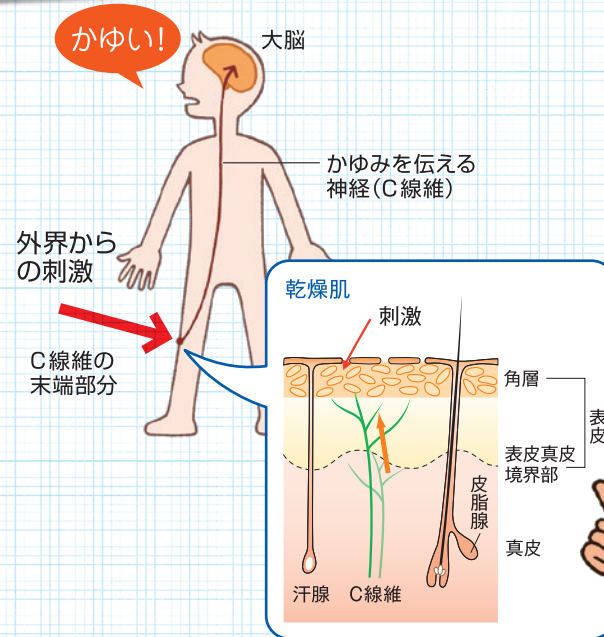


貨幣状湿疹



乾燥肌

かゆみの伝わり方



C線維が角層直下まで伸びると、かゆみに敏感になるんだ。

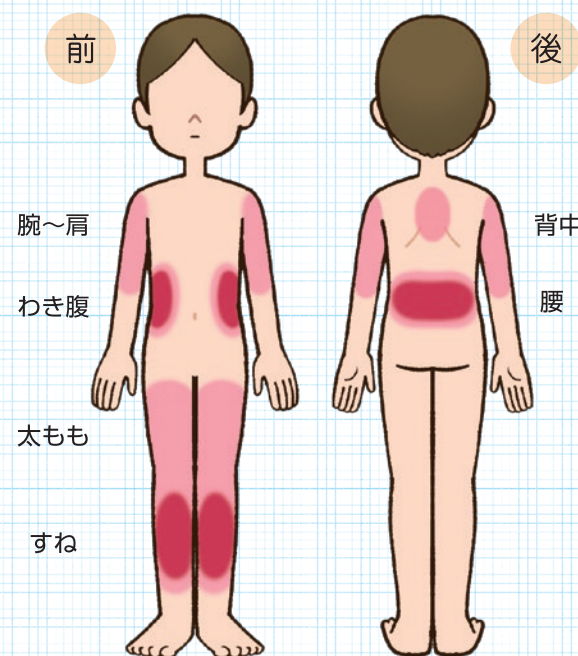
乾燥肌のかゆみには、
何はともあれ保湿剤

冬のかゆみ対策に、スキンケアが大切な理由は乾燥肌を改善もしくは予防するためですね。ところで、「保湿剤を塗っても乾燥肌がちっともよくならない」という経験をしたことはありませんか？実は、保湿剤を含む外用剤を正しく塗れていない方は意外と多いのです。正しく塗れていなければ、期待通りの効果は得られません。また、スキンケアとは、保湿剤を塗ることだけではありません。乾燥肌によるかゆみ対策に役立つ、スキンケアのポイントが次の4つになります。

スキンケアのポイント

- ①正しい入浴方法
- ②保湿剤を上手に使いこなす
- ③日常生活における乾燥肌対策
- ④かゆいときの対処法

乾燥しやすい場所



乾燥しやすい場所のかゆみも起こりやすいですね。

ふむふむ。

五七五で覚える！正しい入浴方法

かゆみを悪化させる生活習慣の中で最も多いのは、誤った入浴方法。正しい入浴方法を取り入れるだけでもかゆみを軽減することができます。



お早めにかゆみを流し去る

汗にはかゆみを起こす物質が含まれています。また、汗にほりなどがつく刺激になってかゆみを起こすので、夏に限らず、汗をかいたら早めに洗い流しましょう。



皮膚を熱い湯・長湯避けましょう

熱い湯や長湯では皮脂が溶け出してしまう。適度な皮脂は肌のうるおいを守るため、風呂の温度はぬるめに、長湯は避けましょう。



石鹸とごしごし洗い控えめに

皮膚を清潔にすることは大切ですが、ごしごし洗いは皮膚表面のバリアを壊し、石鹸の使いすぎは肌に必要なうるおいまで奪ってしまいます。皮脂や汗の分泌の少ない冬は、石鹸の使用を控えましょう。



風呂上がりすぐに塗るのは保湿剤

風呂上がりは皮膚の表面からどんどん水分が蒸発します。また、皮膚がしっとりしているときほど保湿剤が浸透しやすいため、お風呂から上がった後数分以内に保湿剤を塗りましょう。



ごしごし洗いをすると一時的にかゆみが和らぎますが、皮膚のバリア機能を壊し、かゆみが起こりやすくなります。

保湿剤を上手に使いこなしましょう

乾燥肌対策に保湿剤が大切とわかっていても、正しく塗れなければなかなか効果があらわれません。保湿剤の上手な使い方を覚えて、かゆみ対策に役立てましょう。

①保湿剤の選び方

保湿剤には大きく分けて「軟膏」と「クリーム・ローション」があります。

「軟膏」は、皮膚表面に油膜を作って水分の蒸発を防ぐ作用があり、ひどい乾燥肌に適しています。「クリーム・ローション」は使用感に優れ、軽度の乾燥肌に適しています。角層の保湿成分を補う作用があり、配合されている保湿成分には、尿素、セラミド、ヘパリノイドなど、さまざまな種類があります。ただし、なかには湿疹や皮膚炎のあるところに使うと、患部が悪化するものもあるので注意してください。

い。実際に試してみて、自分に合うものを選びましょう。

主な保湿剤の作用

軟膏	皮膚表面に油膜を作って水分の蒸発を防ぐ作用
クリーム・ローション	角層の保湿成分を補う作用

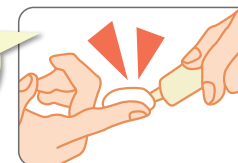
皮膚トラブルを起こしにくいのは「軟膏」です。



②使用量の目安

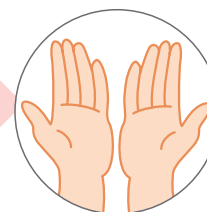
使用量の目安としては、軟膏やクリームなら人差し指の先から第一関節まで絞り出したくらい、ローションなら1円玉大がおおよそ0.5gになります(下図)。この量で手のひら2枚分の面積に塗れます。胸とお腹、または背中中の面積は、それぞれ手のひら約6枚分と考えます。ただし、実際に保湿剤の量を毎回計算することとは大変なので、「肌がしつとりするくらいが適量」と覚えるといいでしょう。

軟膏・クリームは人差し指の先から第一関節まで

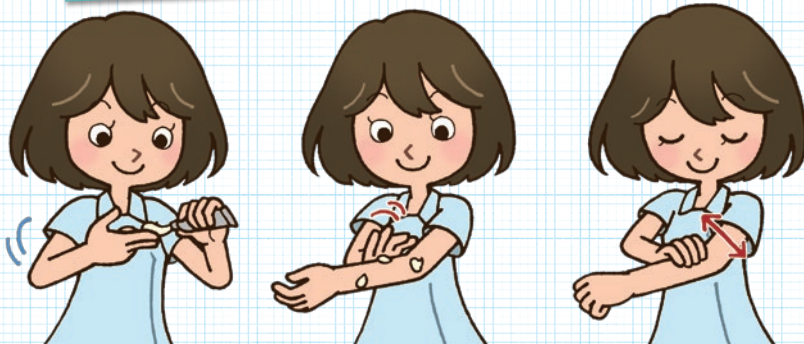


およそ手のひら2枚分の面積に塗れます

ローションは1円玉大で



基本的な塗り方



①手を清潔してから、保湿剤を手に取ります。

②保湿剤を数力所に置きます。

③手のひら全体でやさしく薄く伸ばすように塗ります。しわに沿って塗ると、皮膚に浸透しやすくなります。腕なら縦ではなく、横方向です。

③基本的な塗り方

保湿剤は、よく伸ばさずに、ただつけるだけでは効果があまり期待できませんが、

逆に強くすり込んでしまうと皮膚を痛めてしまいます。少量の保湿剤をできるだけ薄く伸ばしながら塗るのが効果的です。

自分で背中に塗る方法

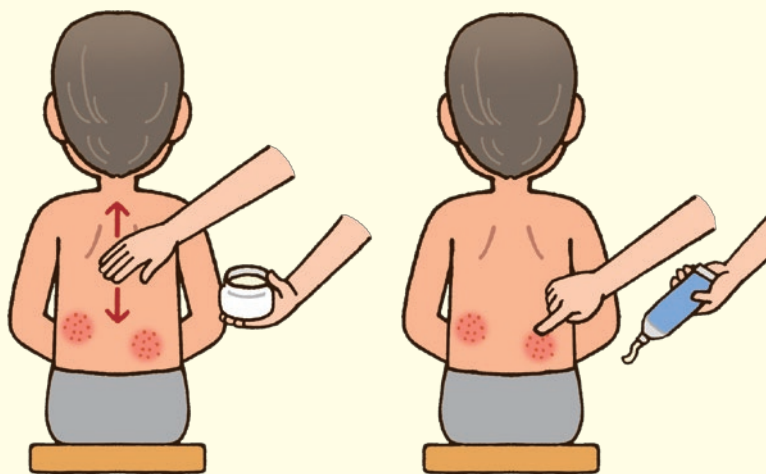
孫の手の背に保湿剤を乗せるのがポイント



ガーゼを巻いた孫の手などの先に保湿剤をつけて、背中に薄く伸ばすように塗ります。

2つの外用剤を重ね塗る方法

乾燥肌に加え、ところどころに湿疹がある場合



①乾燥肌全体に保湿剤を薄く伸ばすように塗ります。広い範囲は手のひらを使うのがコツです。

②その上から湿疹のある部位だけに、指先の腹を使ってステロイド外用剤などを薄く重ね塗ります。

スキンケアのための生活術

乾燥肌を悪化させる要因や、かゆみを起こすきっかけは日常生活の中にもあります。毎日の生活の少しの工夫が乾燥肌やかゆみ予防に役立ちます。

その1 肌に触れる物は木綿や絹にする



皮膚のバリア機能が低下していると、わずかな刺激でもかゆみが生じてしまいます。化学繊維や毛織物はチクチクと皮膚を刺激するので、直接肌に触れないようにします。下着は木綿や絹にし、寝具も綿毛布にしたり、首に触れる部分はカバーを掛けるなど工夫しましょう。

その2 部屋の加湿を心がける



空気が乾燥しやすい冬の時期は、加湿を心がけてください。暖房やエアコンをつけていると、さらに空気が乾燥します。理想は湿度40～60%。加湿器があれば使いますが、室内に洗濯物を干したり、濡れたタオルを1枚下げておくだけでも効果があります。

その3 こたつや電気毛布に要注意



こたつや電気毛布は皮膚表面から水分を奪い、肌を乾燥させます。また、血行がよくなってかゆみが増すこともあります。使用する際には温度を低めに設定し、使用時間を短めにするなど工夫しましょう。

掻きたいときのふた工夫

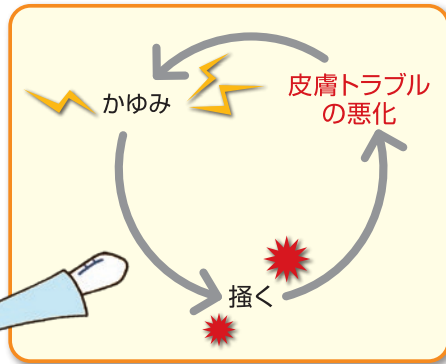
かゆいときは、できるだけ掻かない工夫と皮膚を傷つけないような掻き方の2つの工夫でかゆみを和らげましょう。

かゆいところを掻くと一時的に「気持ちいい」と感じますが、掻き過ぎると皮膚を傷つける上に、より小さな刺激にも反応してかゆみが起こりやすくなる。かゆみの悪循環“が起きます（下図）。そのため、なるべく掻かないことが大切ですが、掻きたい衝動を我慢するのはとてもつらいものです。そんなときは、皮膚を傷つけない掻き方で少し掻いて気を休めましょう。

また、かゆい部位を冷やしたり、逆に熱いタオルで拭いたりするのにかゆみを和らげる方法として効果的です。

かゆいときには、なるべく掻

かゆいときは、できるだけ掻かない工夫と皮膚を傷つけない掻き方の2つの工夫で、かゆみの悪循環“を防ぎましょう。

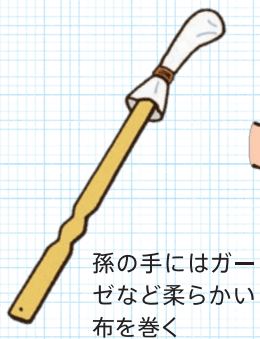
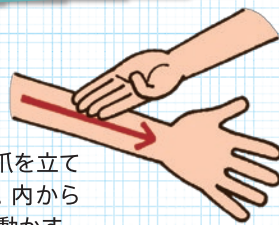


皮膚を傷つけない 掻き方の工夫

爪は短く切り、やすりを使って角を丸く整える



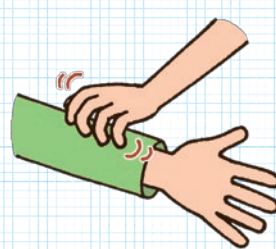
掻くときは爪を立てず、背側で。内から外に向けて動かす



孫の手にはガーゼなど柔らかい布を巻く



軽くたたく



服の上から掻く

別のことをして気を紛らわす工夫もしましょう！



このようなかゆみの症状は ありませんか？

この「かゆみチェックシート」を使って、
あなたが日頃感じているかゆみについて
医師や透析医療スタッフに相談してみましょう。



どんなときにかゆくなりますか？

あてはまるところにチェック✓をつけてください。

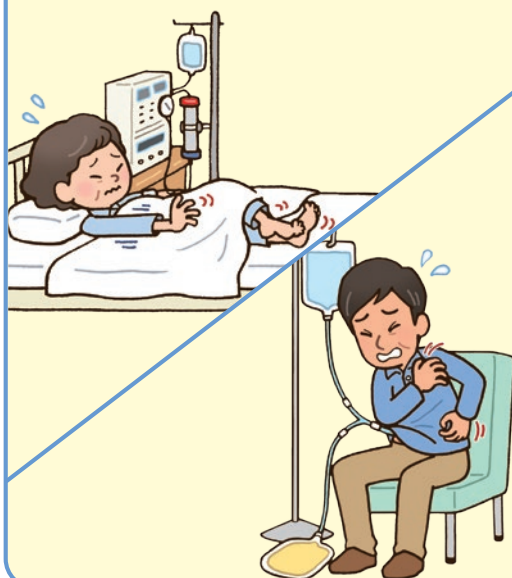
☐ お風呂に入ったときや
風呂上がりにかゆくなる



☐ 夜、布団に入るとかゆくなる



☐ 透析中や透析が終わった後に
かゆくなる



☐ 空気が乾燥しているとき
(暖房・冷房器具を使用した
ときや冬場)にかゆくなる

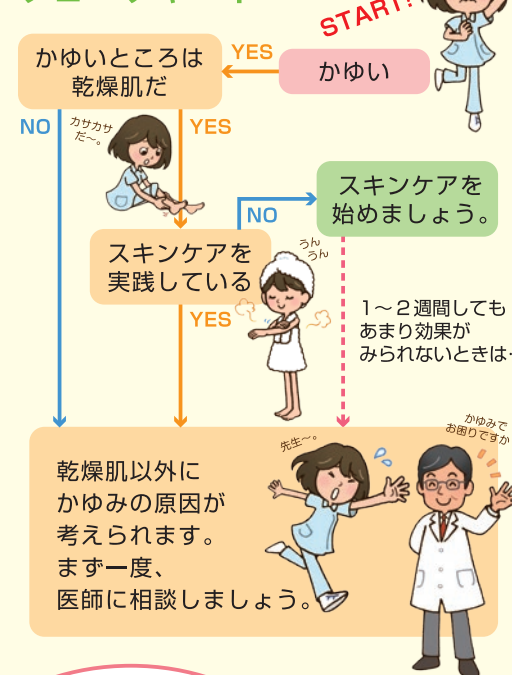


← 裏面の質問にもご回答ください。

スキンケアの次は かゆみ治療

透析患者さんのかゆみの原因はさまざまあるといわれ、乾燥肌以外の原因がかゆみを起こしていることもあります。そのため、スキンケアだけではよくならないかゆみには、かゆみ止め作用がある外用剤や内服薬を使用したり、乾燥肌が悪化してきた湿疹などには炎症を抑えるためにステロイド外用剤を使用します。また、透析方法を工夫することでよくなる場合もありますし、最近では強いかゆみに悩まされている透析患者さんでは、「かゆみを起こす体内物質

冬のかゆみ対策 フローチャート



（ベータエンドルフィン）が「かゆみを抑える体内物質（ダイノルフィン）」よりも多くなっており、この体内物質のバランス異常がかゆみの原因になっていることがわかっています。

現在、ダイノルフィンとよく似た働きをする内服薬が透析患者さんのかゆみ治療として保険適用になっています。このように、かゆみの原因によって、適切な治療法は患者

あなたに合ったかゆみ対策を一緒に考えていきましょう。まずは、左ページの「かゆみチェックシート」を活用して、私たち医師や透析医療スタッフにあなたのかゆみについて教えてください。

スキンケアについてよくわからない場合も、気軽に相談してくださいね。

さんごとに異なります。スキンケアだけではよくならないかゆみは、医師や透析医療スタッフに相談しましょう。

医師と一緒に
かゆみ
治療

スキンケアだけではよくならないかゆみに