

ワンポイント家庭の医学

皮膚癢痒症

本格的な冬に入り、寒さと共に乾燥も気になるこの時期に多いのがこの病気です。皮膚の痒みにも色々ありますが、痒み以外に何も症状がない場合のみを皮膚癢痒症を言います。しかし、実際には痒みの為引っかき傷をつくったり湿疹化したり化膿したりと、皮膚の変化を起こす事がよくあります。そして、痒みは部分的なものや全身に起こるものがあります。部分的なものは、真菌や寄生虫などの感染による場合や、便秘、下痢、多汗などによっても起こることがあります。全身のあちらこちらが痒くなる人の10~50%は、内臓の病気が隠れていると言われていています。甲状腺機能低下症や慢性の腎臓病、透析治療を受けている人の殆どに現れます。

また肝臓病、血液の病気、糖尿病、甲状腺機能亢進症の人にも痒みは見られます。鎮痛、解熱薬にもよるもの妊娠後期の痒みやストレス、不安、恐怖、緊張、環境因子（高温多湿など）によっても痒みは起こります。

これらの痒みには、副腎皮膚系の軟膏が多く使われていますが、しばらく使用しても改善されない場合で、皮膚科で何の異常も認められない場合は神経症による痒みも考えられます。

その他自分で出来るケアとして食事ですが、ヒスタミン、コリンなどの化学物質を含む食品を多量に摂らないこと（例：魚介類、肉類、蕎麦、竹の子、松茸、トマト、ホーレン草、ナス、酒類など）も大切です。

そして出来るだけ、毛や化学繊維を避け、お風呂では特に木綿のものを使用し、擦りすぎない事です。特に冬場は、暖まると痒くなりますので、お風呂上りにはアロエベラのような天然の保湿ローションで、しっかりスキンケアしましょう。皮膚にある保湿の機能が弱っているため、すぐに乾燥し痒みに発展します。

いずれにしても普段から、食事も生活も出来るだけ自然の摂理に従って行う事が大切です。外食が多かったり、飲み歩きばかりしていて夜も遅くなっているのは、到底健康など手に入れる事は出来ません。新年を期に今年こそ健康なカラダを取り戻しましょう！