

保湿剤について

近頃は、保湿剤がブームです。新生児期から毎日保湿剤を塗り続けると、アトピー性皮膚炎発症が少ないという発表を聞かれた方も多と思います。そうは言っても、何にもトラブルのない皮膚に、異物である保湿剤を塗り続けることには躊躇せざるを得ないのではないのでしょうか。私が常々思っていることは、余りに清潔好きな方が多く、乳幼児にさえ全身を石鹸あるいはボデーシャンプーできれいに洗い、皮膚を守る皮脂まで汚れと共に落とし、そのあとで保湿剤を塗る、という不合理さです。汗や汚れはお湯だけで十分落ちるものです。頭だけは週に一度くらい石鹸で洗わなければ臭いにおいが残るかもしれませんが、自分の皮脂が正常にあれば、わざわざ保湿剤を塗りアトピー性皮膚炎の予防をすることはありません。

問題になるのは湿疹や皮膚炎がある場合です。様々な原因により皮膚に痒みが生じ、引掻いたりこすったりすると、皮膚の角質層を傷つけ、皮膚のバリア機能を低下させます。水分がもれたり、内からのアレルギー反応物質による炎症に加え、外からもアレルギー刺激や細菌、カビなどが侵入しやすくなります。そうするとさらに痒みも増し、悪循環に陥ります。一か所が痒くて引掻くと、次々と痒い場所が広がっていきます。そうすると最も適合するステロイド剤を塗布し炎症を抑え、その上で最も適合する保湿剤を塗布する必要があるのです。

保湿剤の役割は、皮膚に水分を与え油分で保つことです。いつも適合するものを探しながら、気掛かりなことは、どのステロイド外用剤も保湿剤も適合しない場合が増えていることです。もちろん、疥癬、真菌、細菌等ではなく、ステロイド注射液や内服錠剤では、適合となるのです。パラオキシ安息香酸などの防腐剤やミツロウ、スクワランなどの添加物が不適合になっているものと思われます。どうしても保湿剤が必要な方にはシンプルで安全な保湿剤を提案しています。ご自分でも作れますし、当診で作って使用してもらってもいます。保険適用もありますし、ご自分で何かをプラスしてもよいのです。水、グリセリン、尿素で作ります。グリセリンは比較的安全で強い保湿効果があります。尿素はもともと筋肉、腎など自分の体の中にあるもので安全性が高く、古い角質層を溶かして取り除き、水分を保つ効果があります。比率は皮膚の状態によります。しかし、これだって適合しない方もおられるのです。保湿剤なら何でもよいという訳ではないのです。ご自分に合うものを選んだり、創ったりしなくてはなりません。

つい最近、お米ヨーグルトのヤサカさんから、食べられる保湿剤が試供品として提供されました。お米ヨーグルトとしその実油のみで作られています。PHが2~3程度のため防腐剤は必要ありません。皮膚の雑菌を抑える効果もあります。小さいお子さんやお母さんの手や顔の保湿には良いのではないかと考えています。いずれにせよ万人に適合するものはありませんので、選んでいくお手伝いできれば、と考えています。