



Dr. 林の 足のお悩み 相談室

今年是比较的暖冬ですが、やはり冬の空気はとて乾燥しています。今回は、冬場の足の乾燥の対策法をお教えします。

皮膚の外皮は外界のばい菌などから体を守るため、もともと弱酸性でできており、外気からの乾燥などで皮膚に水分がなくなり、外皮のpH（水素イオン濃度指数）が上がると、「かゆみ」を引き起こします。

ですから対策法としては、(1) pHが弱酸性のクレンザーやモイスチャライザー

を使用する。

(2) アルコール入りの化粧水の使用をやめる。

(3) 皮膚の乾燥しやすい熱いシャワーでの入浴時間を減らし、シャワーの温度を少し下げ、皮膚からの水分の蒸発を避ける。

(4) 湿気を保つため、シャワーのあと2分以内に油性の入ったモイスチャライザーを体に塗る。

乾燥からくる「かゆみ」の対策

ら加湿器を使う。

(6) ヒーターなどで、部屋の中を暖めすぎない。

(7) 香辛料、アルコール、カフェインの含まれている食べ物・飲み物を控える。などです。

ただ、乾燥脚を通り越して、かゆみだけでなく皮膚にも変化が出てきている場合（赤く皮膚がただれたり、湿疹状になって

いる）は、上記のことだけではかゆみもなかなか治まらず、これに加えて、ステロイドのつけ薬や抗ヒスタミン剤の飲み薬が必要になる場合がありますので、そのような症状がみられる場合は医師に相談されることをお勧めします。

（林 美香／41丁目メディカル 足病科形成手術専門医）
www.nikahayashi.com
mail@nikahayashi.com