

高温多湿の気候に加えて、紫外線の強い梅雨時から夏にかけては、肌トラブルに気を付けたい時期です。外気に直接触れる頭皮は特に影響を受けやすく、炎症や湿疹が生じやすくなります。その一つが脂漏性皮膚炎です。

●脂漏性皮膚炎の原因

従来はホルモンバランスの乱れ、ビタミン B 不足、洗顔や洗髪によるもの、（洗いすぎ、洗い残り）などが指摘されていましたが、直接的な原因がカビ（真菌）であることが近年わかってきました。カビの種類はマラセチアといい、常在菌の一つ。通常は無害ですが皮脂や汗などの分泌物が増えるとそれらの成分をエサにして急激に増殖すると考えられています。

●脂漏性皮膚炎の好発部位

皮膚の分泌が多い部分（鼻の周辺 頭皮）を中心に起こります。人によっては頸部周囲や胸部、背部に炎症が広がる場合があります。頭皮の場合にはふけの量が増え、洗髪してもすぐにフケが出るといった症状もみられます。辛い刺激物を食べると強い痒みとフケが出ることもあります。

●治療について

一般的に外用薬（塗り薬）の抗真菌薬が使用されます。抗真菌薬にはマラセチア（カビ属）の活性を抑える効果があります。その他、抗生物質、荒れた皮膚の回復の為、尿素入りのローションやビタミン B、C などが一緒に処方されます。頭皮の場合には低刺激シャンプーの他、抗真菌剤の入ったシャンプーもあります。

●生活での注意点

①脂っこい食事は減らす。皮脂の分泌量が増え、マラセチアの増殖を助長することになります。

②ビタミン A、B、C、E を多くとる。

ビタミン A は肌のターンオーバーを正常化するための細胞分裂がを正しく行う働きがあります。頭皮が乾くのを抑制し、フケなどの症状を抑える働きがあります。人参、トマト、ほうれん草などの緑黄色野菜、レバーやうなぎにも多く含まれています。

ビタミン B 群（B2、B6）は皮膚の代謝を改善し、ダメージの回復を早め、過剰な皮脂の分泌をセーブします。鶏肉、豚肉、牛肉のレバー、ピーナツ類、赤身の魚に多く含まれています。

ビタミン C は体や皮膚の酸化を防ぎます。コラーゲン吸収も補助する働きがあり、肌の弾力の保持や、頭皮の環境を整えます。ほとんどの野菜や、果物、特にレモン、イチゴに多く含まれています。

ビタミン E は毛細血管を広げる働きがあり、炎症の影響で拡張した血管を広げ、血液循環をスムーズにします。かぼちゃ、モロヘイヤ、赤ピーマン、大根葉などに多く含まれます。

③洗顔に気を付ける。

刺激の少ない石鹸をよく泡立て、泡をそっとなでるように顔を洗いましょう。拭くときはタオルを軽く顔に押し当てるようにし、こすらないようにしましょう。

④洗髪に気をつける

熱いお湯をいきなり頭にかけないこと。抗真菌剤入り、又は刺激の少ないシャンプーを使用し、爪を立てず、指の腹で頭皮をそっとなでるように洗います。シャンプーの洗い残しが無いようによく洗い流しましょう。

⑤紫外線をさける。紫外線は皮膚のダメージを促進します。帽子や日傘で日よけをしましょう。

⑥睡眠をしっかり取る。睡眠不足は、皮膚の抵抗力を低下させます。夜更かしはやめましょう。脂漏性皮膚炎を改善するにはスキンケアと食生活の改善は欠かせません。普段から生活全体を意識し、改善していきましょう。ご相談はスタッフまでお願いします。

こんな方は要注意!

- ポロポロとフケが剥がれ落ちる
- 頭皮や額や眉毛が赤くなっている
- 頭皮の痒みが治らない
- 夕食はほとんど外食かコンビニ
- シャンプーは長い時間ゴシゴシ洗っている



❖ お知らせ ❖ 10/12(土)は院長、副院長共に学会出席のためお休みとなります。
次回の当番日は 11/8(日) 予定です。