

# キタバ



## 第61回 通信

### 冬の皮膚のかゆみについて

寒くなると、皮膚がかゆくなる原因の多くが乾燥によるものです。

空気乾燥やエアコンの使用により皮膚が乾燥すると、角質層の皮脂膜や天然保湿成分が失われ細胞間に隙間ができます。そうすると、痒みを感じる神経が表面まで



伸びてきて、外からの刺激を直接受けるため、かゆみを感じやすくなります。

対策として、  
1. 保湿剤をこまめに塗る。



セラミド、ワセリン、尿素、ビタミンEなどが入った保湿剤を、入浴後に皮膚がしっとりしている間に塗布する。

2. 暖房温度を下げ、加湿器の使用により湿度50〜60%に保つ。

3. 入浴時のお湯の温度をぬるめに設定し、体を洗う時

も石鹸を泡立て、こすり過ぎに注意する。

●キタバ薬局

メディカルスクエア店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-7423  
津々山台店 富田林市津々山台2丁目10-1-104  
0721-40-2267  
河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0085  
金剛西口店 大阪狭山市半田1丁目622-1  
072-366-0131  
西山台店 大阪狭山市西山台3-5-16  
072-365-0399  
くみの木店 大阪狭山市菜葉木4-372-10  
072-360-2101

●キタバ

エコー・ロゼ店 富田林市向陽台3-1-1  
0721-28-3654  
向陽台店 富田林市向陽台2-1-12  
0721-28-3479  
河内長野店 河内長野市西之山町7-2  
0721-50-0016  
ホームページは  
キタバ薬局 検索

4. 刺激物、アルコールの取り過ぎに注意する。

5. ストレスを避け、睡眠時間を確保する。

6. 皮膚粘膜の修復、保護に効果のあるたんぱく質、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEの摂取を心がける。などがあります。

症状がひどくなる場合は、他の病気の可能性もあるので、一度専門医にご相談下さい。

キタバ薬局 薬剤師

伊藤 伸子