

さくらやま便り

No.372 号 2025 年（令和 7 年）9 月 15 日



お肌の健康管理

巻 頭 文

施設長 村本英邦

これからの時期に気をつけたいお肌の乾燥。単に美容の問題にとどまらず、みずみずしい健康肌は気持ち的に快適な生活に繋がる大切なことです。

今回は、公益財団法人長寿科学振興財団の健康長寿ネットから「掻痒症（そうようしょう）」についての記事を紹介します。

● 掻痒症（そうようしょう）とは

掻痒、つまり「かゆみ」は高齢者にとって非常に辛い訴えです。かゆみは皮膚の表面に分布している神経が脳に伝わっておこるとされていますが、まだよくわかってないことも多いのです。かゆみは発疹がある、つまり皮膚に変化があるものと、発疹がないのかゆみがあるものに簡単にわけられます。

掻痒症は皮膚に発疹や目立った異常がないのかゆみだけがある病気です。

● 皮膚に発疹があるかゆみの原因と治療

皮膚に発疹があつてかゆみがある場合はまずその診断が大切です。

高齢者に多いのは湿疹・皮膚炎です。特に皮脂欠乏性湿疹は冬に多く、老人性乾皮症がもともとの原因

で、それを掻くことによっておこ

ります。これは適切に保湿剤を用

いることで多くは軽快しますが、

悪化して湿疹になってしまうと適切な外用療法、内服療法が必要になります。また、再発予防のために冬の乾燥する間のスキンケアも非常に大切です。



一方、蕁麻疹（じんましん）の痒みは外用治療が無効なことが多く、内服治療がおこなわれます。その他に疥癬（かいせん）、痒疹（ようしん）、白癬やカンジダなどによる真菌、つまりカビの感染による痒みがあり、診断に応じた治療が必要です。

・ 皮膚に発疹がないかゆみの原因と治療

皮膚に明らかな発疹がなく、体にかゆみがある場合は皮膚が乾いてできる老人性乾皮症である場合が多く、空気が乾燥する冬によくおこります。この場合は皮膚の乾燥を予防することで症状がやわらぎます。詳しい方法については後述します。

また、汎発性（はんぱつせい）皮膚掻痒症とよばれ、肝臓疾患や腎臓疾患、透析にともなつてかゆみがおこることもあります。もともとの疾患の治療をしてそれがよくなれば、痒みも並行して改善することが多いのですが、そうならない場合も多く、治療が難しいことも多くあります。

また、高齢者では肛門周囲や陰部に限局するタイプの皮膚のかゆみがおこります。これらの部位の皮膚は非常に薄く、湿疹の薬であるステロイド外用剤の副作用が出やすい傾向にあります。飲み薬を中心に治療することが良い結果をうみます。

・ かゆみの治療と高齢者のスキンケア

かゆみは原因に応じた治療が行われる必要がありますが、一般的にかゆみ止めと呼ばれる抗ヒスタミン剤、抗アレルギー剤の内服薬が処方されることがあります。これらはかゆく病変を掻いてしまつて、またその皮膚が悪化するという、悪循環を断ち切るのに必要です。医師の指示を守って服用しましょう。



・高齢者のスキンケアの注意点

かゆみがある高齢者のスキンケアの注意点がいくつか挙げられます。入浴は熱すぎるお湯をさけ、あまり長い風呂はさけるようにします。石鹸は通常使用できますが、あまり皮膚の脂を取り除いてしまうような過度に洗うことは避けるようにします。あとナイロンタオルなどの物理的な摩擦をさけるようにします。保湿剤は入浴後の皮膚が少し湿った時に外用すると効果的です。

掻痒の多くはスキンケアで緩和することもできますが、なかなかよくならない場合には適切な対処が大切です。

皆さまいかがでしたか。もう暫く暑い日が続きますですが、季節が進んで乾燥するようになると様々な影響が出てきそうですね。健康で快適な毎日を送るためにも、細かなことに気を付けて過ごしましょう。

ちよこつとニュース

主任 池原雅彦

◎新入職員紹介

9月からシャローム桜山で働かせていただくことになりました。重森侑花（しげもりゆか）です。

幼少期からミュージカル、学生時代は心理学を学ぶことができました。

現在は若葉台に住んでいます。昨年「わかば多世代ミュージカル」の活動を始めました。

楽しいことを企画するのが好きなので、これからワクワクすることをたくさん考えていきたいと思っています。



よろしくおねがいします

今月の一句（短歌と川柳そして絵画です）

・百近し 精神科医の 声聴こゆ
我慢はするな ストレス残すな 齋藤 勇夫

・手をつなぐ 児の影長し 日あし伸ぶ 柳瀬 和子



絵 吉田 和子



生活相談員から

●行事予定

9月16日 三育小学校交流会

ガーデンフェスタのご案内



今年も里山ガーデンフェスタが開催されます。
足を延ばして秋を感じてみませんか？

●地区センター・旭区内のイベント

- 9月19日 勉強会「学びタイム 脳もスマイル」（公文式）
- 9月22日 入居者健康診断（午後）
- 10月5日 ラーメン屋台
- 10月19日 体操教室
- 10月20日 入居者懇談会（午前）

敬老の日 祝い膳

