

皮膚（ひふ）は私たちの体を守っています

看護部 土居 泰美

私たちの身体は、太陽光線・気温・湿度・ホコリ・汚れなどの影響に、つねにさらされています。こうした外界の影響から体内の諸器官を守っているのが、身体の表面をおおう皮膚です。皮膚の働きについて紹介します。

皮膚は、成人で約畳1畳分（約1.6m²）の大きさがあり、重さは約3kg、生まれたての赤ちゃん1人分程あります。厚さは、成人の平均で約2mm、眼のまわりは薄く、手のひらや足の裏は厚くなっています。皮膚は、基底層というところで新しい細胞が生まれ、表面の皮膚が垢として落ちることで、約1ヶ月かけて生まれ変わります。

そんな皮膚は、私たちの体を守るために多くの働きを持っています。



① バリア機能（菌や刺激から体を守ります）

皮膚の表面にある角質層とその上を覆う皮脂膜というものが、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。この膜は約0.2mm程度という薄さで、天然の保湿クリームのような役割をしています。そして、皮膚内側の水分の蒸発を防ぎ、潤いのあるきれいな肌を保ってくれます。潤いがなく、乾燥するとシワの原因となり、傷のつきやすい弱い肌になります。他にも有害な紫外線から肌を守ったり、クッションのように働き、刺激を吸収してくれます。

② 体温調節機能

気温の上昇や運動、カゼの発熱などで体温が高くなった時に発汗が起こります。冷房などを使用しすぎると発汗機能が低下してしまいます。夏の暑い時期を迎える前に、体を暑さに慣らしたり、運動したりして、汗をかく習慣をつけることが大切です。

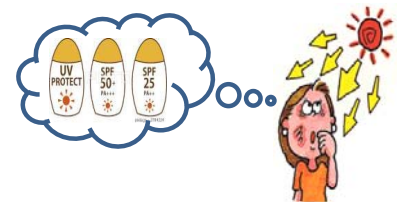
③ 必要な成分の合成

皮膚の潤いを保つのに重要なセラミドや骨を形成するカルシウムの吸収を助ける成分のビタミンDを作ります。セラミドは、皮膚細胞をつなぎ、水分や油分をため込んでくれる、優秀な保湿成分です。加齢や睡眠不足などでセラミドの減少が起こり乾燥肌や敏感肌の原因となってしまいます。

④ 吸収機能

皮膚は、美容液やクリームなど油性の有効成分を吸収しやすく、大切な成分を奥まで浸透させます。化粧水で角質の水分補給をした後に美容液をつけると効果的です。

他にも皮膚呼吸や知覚、免疫の調節などの働きがあります。この働き者の皮膚を健康に保つことが、皮膚疾患を予防し、皮膚の老化を防いで美しくいられるコツになります。



どのようにすれば皮膚を美しく保つことができるのか？

これは、次回の機会にお話しさせていただきます。

皮膚に関するお困りのことや聞きたいことがありましたら、
労災病院地域医療連携室にご連絡ください。