

# 皮膚科専門医に聞く

皮膚科部長

しよとう まこと  
初道 誠



ひ しけつぼうしよ

## 皮脂欠乏症は特に冬にみられる病気です



皮脂欠乏症は、皮脂の脂（皮脂）の減少や皮膚の水分の減少で皮膚が乾燥して生じる病気です。特に冬に暖房を使用するようになると皮膚の乾燥が強まり生じる病気です。

はじまりは、皮膚が粉をふいたようにカサカサが目立ってきますが、ひどくなると皮膚がひび割れて痒みがでてきます。もっとひどくなると赤いぶつぶつも出て痒みがさらに強くなり、汁が出てじゅくじゅくになる事もあります。皮疹のできやすいところは、すね・ふともも・背・腰によくみられます。皮疹がでないようにする

には、石けん、ボディソープ等での体の洗いすぎを避けましょう。また、暖房で部屋を乾燥させすぎないようにご注意ください。

治療は、皮膚に潤いを保つために保湿剤をしっかりと塗布し、赤いぶつぶつが出て痒み強いところには症状に合ったステロイド軟膏を塗布します。特に入浴後すぐに塗布すると有効です。痒みが強く夜も眠れないときは、抗ヒスタミン薬の内服も有効です。

冬はお肌の乾燥にご注意ください。



## インフルエンザが猛威を振るっています！

～手洗い・うがい・体調管理を行い、この冬を乗り越えましょう～

感染管理委員会

### 【インフルエンザから身を守るために、どうすればいいですか？】

- ①こまめな手洗い・うがいを行うこと。
- ②体調管理  
十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めること。
- ③人ごみへの外出は控えること。



### 【もしかしてインフルエンザでは・・・どんな症状が出たら医療機関へ行けばいいの？】

目安として、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。こういった症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

また、受診する際は、周りの人にうつさないようマスクをして行くと良いでしょう。

### 【インフルエンザにかかったとき、特に気をつけることは？】

- ①水分補給をこまめに行い、脱水症状を防ぎましょう。
- ②栄養と休養を十分にとり、免疫力を上げ、体力を取り戻しましょう。
- ③部屋の換気を心がけましょう。
- ④咳が出るときは、マスクをつけましょう。
- ⑤熱が下がったあとも、2日程度は他の人にうつす可能性があります。熱が下がって症状が治まっても、自宅療養しましょう。
- ⑥熱が下がって2日以上経過して、咳がひどくなったり体調が回復しない場合は医療機関を受診することを勧めます。

インフルエンザにより体調に不安がある場合はいつでも当院にご相談ください。

発行：独立行政法人労働者健康安全機構富山労災病院 地域医療連携室

富山ろうさい病院だよりは、当院ホームページにも掲載しています。

【連絡先】0765(22)1280(病院代表)

E-mail: [chiki2@toyamah.johas.go.jp](mailto:chiki2@toyamah.johas.go.jp)