



## 肌の乾燥とかゆみについて

2014.11.24

### かゆみを感じる人が増えている

寒くなり、乾燥した日が続くと、肌はカサカサしてかゆみを感じるようになります。かゆみの感じ方には個人差があり、かゆみ止めの薬を塗っても治り方には個人差があります。

皮膚がかゆい時、爪を立てて強く掻くと気持ちがいいものです。蚊に刺されたり、蕁麻疹が出たり、水虫や乾燥肌、日焼け、しもやけなどかゆみの原因はさまざまですが、特にアトピー性皮膚炎などのアレルギー症状では、激しいかゆみが続きます。このようなかゆみに悩まされ苦しんでいる人は近年増加傾向にあります。



### かゆみのメカニズム

かゆみのメカニズムは徐々に解明されつつあります。2014年の報告では、MRI（磁気共鳴映像法）で、皮膚を強く掻いた時に脳が快感を感じ、それが記憶されることが分かりました。すると、快感を得るために無意識に掻いてしまうようになり、これが皮膚症状を悪化させる原因にもなります。

かゆみに対して痛みは正反対の感覚です。腫れ物に触るとという言葉があるように、痛みは触りたくない感覚です。ところが、かゆみの部分は爪を立てて強く掻くと、痛いけれども気持ちがいいものです。これは、皮膚の受容体が刺激を受けて神経線維が興奮し、痛みがかゆみを抑制するためです。つまり、痛みを感じると一時的にかゆみを感じなくなるのです。かゆくなる部分は限られた箇所皮膚と一部の粘膜です。これらは手が届き、かゆみが伝達する神経が密に分布している部分です。かゆみの原因物質はヒスタミンで、全身の組織内に存在するアミンの一種です。

皮膚の外側で外界と接する部分を表皮といいます。その内側が真皮でコラーゲンタンパク質が大部分を占めています。さらに内側が皮下組織で大部分が皮下脂肪からなっています。表皮の外層を角質層と呼び、皮膚のバリア機能を果たしています。かぶれや虫刺されのかゆみは表皮で起こり、蕁麻疹は真皮で起こる症状です。アレルギーでは、マスト細胞と呼ばれる肥満細胞からヒスタミンが組織中に分泌され、かゆみを感じます。

かゆみを感じて掻くと、表皮細胞が傷つきます。それを修復するためにサイトカインが出て炎症が起きます。サイトカインの放出は軸索反射でかゆみを増強させ、皮膚の炎症はさらに悪化し、かゆみが増します。すると服を脱ぎ着したり、シャワーを浴びるだけでかゆくなります。これはかゆみ過敏症候群と呼ばれ、皮膚が慢性炎症を起こしている状態です。

### 体を温めて水を飲みましょう

ある刺激に対して神経の興奮が脳に電気信号を送り、かゆいと認識させる最小値を閾値といいます。この閾値が下がると、少ない刺激でも神経が興奮してかゆみとなります。脳は繰り返される刺激に対して過敏となり、神経が表皮と真皮の境界部まで伸びてさらに過敏になります。

肌の乾燥で掻き壊すと表皮が損傷します。風呂では体や頭皮をゴシゴシ洗い過ぎないようにしましょう。かつて人類にとって最大の敵は病原体であり、感染を防ぐことでそれが遺伝子に組み込まれてきました。これが今日のかゆみという過敏症やアレルギーの主な原因となり、生活習慣に悪影響を与えるという皮肉な結果を生みました。かゆい所は掻かずに冷やしましょう。寒い季節は皮膚が乾燥します。熱めの風呂に入りヒートショックプロテインで皮膚の血管を拡張させて血流を高め、寝る前にはたっぷりと水を飲んで、体の中から皮膚の保水性を上げるようにしましょう。