皮膚がかゆい　2025.11

秋になると皮膚のかゆみを訴える人が多くなります。かゆいので掻いたためにおこる皮膚の変化は別にして、かゆみのみを症状とする場合を皮膚掻痒（そうよう）症といいます。

◎皮膚掻痒症の原因は三つあります。

一つには皮膚の乾燥に由来する場合です。気温が下がり、湿度が低くなると発汗や皮脂の分泌が低下し、皮膚の表面が乾燥し、皮膚のバリア機能が低下します。すると、かゆみを感じる神経の末端が敏感になり外界からの刺激をかゆみとして感じやすくなります。発汗減少、皮脂欠乏によるかゆみは高齢者に多くみられ、性別では女性の方が多い傾向にあるとされていますが、エアコン生活で発汗が抑えられている若い年代でも例外ではなくなっています。

二つ目は服薬している薬剤が原因となっている場合です。降圧剤、心臓薬、抗生物質、高脂血症薬、糖尿病薬、消炎鎮痛薬、利尿剤など多くの薬剤で慢性のかゆみを生じることがあります。

三つめは何らかの基礎疾患が関係するかゆみです。慢性腎臓病はかゆみを引き起こす代表的な疾患ですが、肝機能異常、甲状腺疾患、副甲状腺疾患、神経疾患、寄生虫疾患、血液疾患、各種悪性腫瘍、膠原病なども原因となり得ます。皮膚には時に悪性腫瘍や全身疾患などから生ずる変化（デルマドローム）が観察されることがありますが、かゆみ以外に症状がなくても全身疾患が潜んでいるかもしれない事を念頭に検査を行うことも必要です。

◎皮膚掻痒症の治療は、掻かない、こすらない、保湿（スキンケア）が原則です。入浴は正常な皮膚バリアの維持、体調管理のために大変重要な生活習慣ですが、熱すぎる風呂、頻回の入浴は避ける、入浴の際はぬるめのお湯（38～40℃）にする、石鹸を使用しても皮脂を落としすぎないよう、ごしごし洗わない、入浴後は５分以内に保湿するといった配慮が必要です。保湿剤については皮膚の状態によっては使用効果に個人差がみられる場合もあるので種類についてはご相談ください。掻き壊して、びらんができたり、滲出液（しんしゅつえき）や痂皮（かひ）がついた状態、すなわち湿疹になってしまったらあきらめて早めに皮膚科へ行くべきでしょう。

下呂市立金山病院　皮膚科　古田智彦