



「ひび」「あかぎれ」ができるのはなぜ

皮ふの皮脂膜がとれるのが原因

皮ふの表面には、皮ふから、よぶんな水分が蒸発するのを防ぐ、皮脂膜というものがあります。皮脂膜というのは、皮ふから出るあぶらと汗でできた、うすい膜です。

わたしたちの体の皮ふは、表皮・真皮・皮下組織の3階建てになっていますが、表皮の外側には、角質層という部分があり、皮ふが、しなやかな弾力のある状態を保つためには、この角質層に、10パーセントくらいの水分がふくまれている必要があります。

ところが、冬、寒風がふいて、空気が乾燥しているときに、水仕事をしたり、何回も石けんで手を洗ったりすると、皮脂膜がとれて、寒さにさらされた場合には、角質層から水分が蒸発して、弾力がなくなり、割れてきます。これが「ひび」です。

ちょうど、革ぐつに油をぬらないでおいた場合と、同じようなことが起こるのです。

特に、足の裏とか、手のひらでは、皮ふの表面にある角質層が厚いため、「ひび」が非常に深くできます。これを、「あかぎれ」といっているのです。

「ひび」「あかぎれ」を防ぐには

「ひび」「あかぎれ」ができるのは、皮ふの皮脂膜のとれるのが原因ですから、そうならないためには、皮ふにあぶらけを補給して、角質層から、よぶんな水分が失われるのを防げばいいのです。ですから、水仕事をしたりした後は、クリームなどのあぶら分のものを、ぬることを習慣づけるようにしましょう。（監修・保志 宏）

