

## 『かゆみ』について

### ◎ 「かゆみ」には次の2つのタイプがあります

- ① 皮膚にブツブツがあって「かゆい」タイプ  
抹消性の「かゆみ」であり、表皮と真皮の結合分にある「かゆみ」の神経を刺激して「かゆみ」を感じます。
- ② 何もブツブツがないのに「かゆい」タイプ  
中枢性の「かゆみ」であり、これは内臓の病気から、例えば糖尿病、肝臓病、腎臓病、血液の病気などが原因で起きる「かゆみ」です。この「かゆみ」がつづく場合は、早くお医者さんに相談しましょう。「かゆみ」で糖尿病が発見されたり、黄疸が判明される事があります。

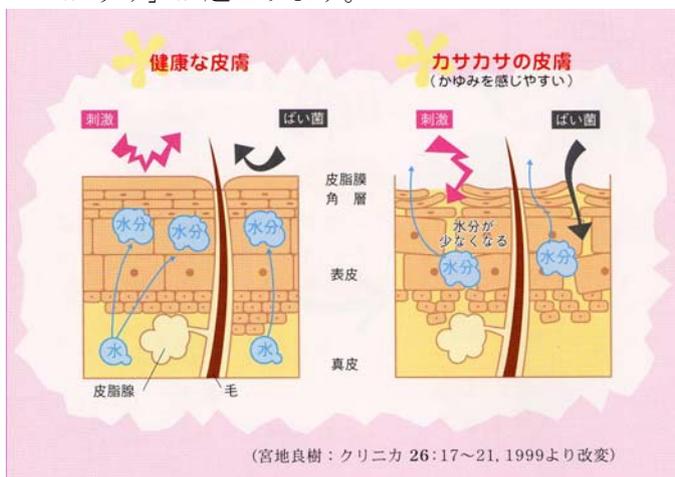
### ◎ 皮膚にやさしい入浴法

- ・清潔を気にしすぎて、肌を洗いすぎると皮膚の表面の脂を落としすぎてしまいます。
- ・石けんやシャンプー、リンスなどは刺激の少ないものを使いましょう。
- ・ナイロンタオルやボディブラシは使わないで、木綿のような柔らかいもので洗うのがよいでしょう。
- ・温泉にはアルカリ湯と硫黄泉がありますが、アトピー性皮膚炎や乾燥肌のひとにはアルカリ湯がよく、ニキビ肌や油性肌の人には、脱脂作用のある硫黄泉が適していますので、温泉ならどんなお湯でもよいというのは、誤りです。

### ◎ 皮膚は私たちの身体で一番大きな臓器です。 大人で畳1枚分の広さがあり、重さは体重の10%にもなります。

皮膚は臓器の鏡といわれ、健康な人は美しい肌をしています。

私たちの皮膚の表面は角層と呼ばれ、外部の刺激物などからの侵入から、身体を守る役目や、水分を保つ働きをしています。この角層がこわれると、いろいろな刺激に反応しやすくなり、「かゆみ」が起こります。



(職場の皆様に配布して、ご利用下さい。)