

ママも役立つ!

パパの 健康相談室

脂漏性皮膚炎

フケ・かゆみは 脂漏性皮膚炎かも

「スーツの肩にフケが落ちて困る」「頭皮がかゆい」こうした訴えの方に多いのは、脂漏性皮膚炎です。

「脂漏」とは、皮脂線から出る脂分が過剰なこと。皮脂線は毛穴の中にあり、頭皮や眉毛、鼻の両脇、耳の後ろなど、毛穴の多いところは脂っぽくなります。

すると、皮膚の常在菌である真菌(カビ)が皮脂を栄養に増殖し、皮脂が脂肪酸に分解されます。この脂肪酸が皮膚を刺激し、炎症を起こすのです。

脂漏性皮膚炎は、生後2週間～半年ぐらいの、皮脂の分泌が盛んな赤ちゃんにもよく起こりますが、ていねいに洗って、皮脂や頭皮のかさぶたを落としてあげれば、しだいに治まります。

一方、成人の脂漏性皮膚炎は、皮脂の分泌が生活習慣の影響を受けるため、塗り薬などで一度はよくなっても、ぶり返すことが多いのです。

脂質の多い食事やお酒の飲みすぎ、睡眠不足、喫煙、ストレスなどは、皮脂の過剰分泌を起こします。激辛料理など

頭皮や顔の脂っぽさや フケ、かゆみに 悩まされています

香辛料のとりすぎも、発汗が皮膚を刺激し、炎症を起こしやすくします。

治療と生活改善で 皮脂をコントロール

フケやかゆみに困ったら、低刺激性のシャンプーで、できるだけ毎日、皮脂をていねいに洗い流すことが大切です。

市販でも抗真菌剤の入った脂漏性皮膚炎用のシャンプー(ミコナゾールなど)があります。

皮膚科では、抗真菌薬(ニゾラルなど)や、炎症をおさえるステロイド剤、皮脂の分泌を調整する作用のビタミンB₂、B₆などが処方されます。乾燥肌で肌の水分バランスがくずれているときは、保湿剤も使います。

再発を避けるために、食べすぎや深酒を避け、ストレスがかかっていないか生活を見直して、皮脂の過剰分泌をおさえましょう。

薄毛、脱毛、ニオイの 予防にも

脂漏性皮膚炎は、放置すると毛穴に真菌が入りこんで薄毛・脱毛の原因にな

ります。また、頭とその周辺から出る脂っぽいニオイ(ミドル脂臭)も起きやすくなります。症状に合った治療を行い、皮脂のコントロールをすることで、こうした悩みの予防にもつながります。

その他、フケ・かゆみで 考えられる皮膚の病気

顔全体、全身(首、ひじ、ひざの関節の内側など)にも症状がある
→「アトピー性皮膚炎」かも

ヘアカラーをすると悪化する/
最近、ヘアトニックや育毛剤をかえた
→「薬剤によるかぶれ(接触皮膚炎)」かも

脂漏性皮膚炎の治療を受けていても改善しない
→「尋常性乾癬」の疑いがあるので
病理検査を

※このほか、皮脂の分泌過多と毛穴の詰まりでアクネ菌が増殖し、ニキビを引き起こしている場合もあります。自己判断せず、困ったら皮膚科を受診してください。



藤本 智子
TOMOKO FUJIMOTO

皮膚科専門医。池袋西口ふくろう皮膚科クリニック院長。浜松医科大学医学部医学科、東京医科大学大学院修了。東京都立大塚病院皮膚科医長などを経て2017年クリニックを開院。日本皮膚科学会、日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会、日本発汗学会、日本ポツリヌス治療学会等所属。多汗症や腋臭症など汗の疾患にも詳しい。

安心できる楽しい育児

平成30年7月25日発行 第53巻 第5号
(毎月1回25日発行)昭和41年1月25日
第3種郵便物認可

月刊

赤ちゃん&MAMA

パパも読んでる

特集

親になった 私たち



2018

8

Since 1965 / www.akamama.co.jp

赤ちゃん からだ 健康
皮膚トラブル

すこやか赤ちゃん
赤ちゃんを
「むし歯」から守ろう

Mama's Care
子育てが辛い、
と感じたら

パパの健康相談室
脂漏性皮膚炎

