**あなたの処方箋：／７３　肌の乾燥／１　ナイロンタオルが原因にも**

乾燥する冬は肌がかさかさし、かゆくなりがちだ。埼玉県の女性（３８）も毎年冬が来るのが憂鬱だった。寝る前に保湿剤をたっぷり塗ってもかゆみで眠れず、寝ている間にかきむしってしまうこともあった。

　昨秋、かきむしった部分が炎症を起こし、皮膚科を受診した。医師に体の洗い方を聞かれ「肌のくすみが気になるので、毎日全身をナイロンタオルで念入りに洗っている」と答えた。医師は「それが原因かもしれません」。勧められた手洗いに変えると、肌の調子が一変。この冬はかゆみに悩まされることがほとんどないという。

　生活用品メーカー、ライオンが２０～３０代の女性約５００人を対象に昨年８月実施した「体の洗い方に関する意識調査」によると、「手洗い派」は３５％で、前年より２割増。そのうち手洗いに変えて肌の状態が変わった人は６割に上り、多くが「肌の乾燥が気にならなくなった」という。それでもスポンジやタオルで洗う「ゴシゴシ派」は依然多く、全体の５８％に上る。

　東京逓信病院の江藤隆史皮膚科部長は「体をナイロンタオルで洗うのは、高級な革バッグをたわしでこするようなもの」と警告する。表皮は厚さ０・２ミリ前後で、角質層、顆粒（かりゅう）層、有棘（ゆうきょく）層、基底層から成る。角質層の内側部分と顆粒層は水分保護バリアーと呼ばれ、ラップ１枚程度（約０・０２ミリ）の厚さで潤いを保っている。だがゴシゴシ洗いで角質層を荒らすと、水分保護機能は瞬く間に低下する。

　肌の乾燥が気になる人は、せっけんをネットやタオルでたっぷり泡立て、手に取って洗うのが基本だ。江藤医師は「せっけんを毎日使う必要はなく、お湯で流すだけでも汚れは落ちる。手で洗いにくければ柔らかい綿タオルを使って」とアドバイスする。

