

おくすり Q&A

冬の皮膚の乾燥について（尿素製剤編）

Q. どうして冬は、皮膚の乾燥が気になるのでしょうか？

A. 肌が乾燥する原因はひっかく、こすれる、洗い過ぎ、空気の乾燥、気温の低下などの外的な原因と、老化やホルモンバランスの乱れなどの内的な原因があります。特に冬は様々な条件が重なりやすい季節のため色々な部位に乾燥が起こります。



Q. 特に、踵のかさつきが気になります。

A. 踵には皮脂腺（皮脂を分泌する器官）が少なく、水分の蒸散を防いで、皮膚のうるおいを守る働きが他の部位と比べて十分でないと言えます。角質の水分が不足すること、日常生活で圧がかかりやすい部位ということが、厚みが出てかさつく原因になっています。また、手などに比べてこまめな保湿がなかなか出来ないのも原因の1つと考えられます。

Q. 踵のかさつきにはどのような薬をつかうと良いのでしょうか？

A. 尿素製剤が効果を発揮します。尿素には、皮膚表面の角質を作るタンパク質に作用し水分を引き寄せ、角質を柔らかくする働きがあります。下の表のように尿素的濃度で効能が少し変わります。

		尿 素 濃 度	
効 能		20%	10%
	角質除去		—
	角質軟化	>	角質軟化
	保湿	>	保湿

踵などがカチコチに硬くなっている場合には20%製剤、かさつきには10%製剤がおすすめです。医療用の尿素製剤にはウレパール®、ケラチナミン®、パスタロン®があります。剤型はクリームや軟膏、ローションと製剤ごとに異なります。市販でも販売しており、製品により剤型が異なります。選ぶ際には自身が使用しやすいものを選ぶと良いでしょう。クリームは軟膏と比べてべとつきにくいですが、ローションは伸びが良いので広い部分に使用する際に向いています。小児に使用できない製品もあるので注意して選びましょう。ただし、踵がひびわれている場合は尿素が刺激となる可能性があるため避けた方が良いでしょう。血行促進作用のあるビタミンE、皮膚の生まれ変わる仕組みを調節するビタミンA、保湿効果のあるヘパリン類似物質を含む製剤が効果的です。

執筆薬剤師 林 佑季

わたしの健康とくすり

第347号



今月の内容

- ・疾患シリーズ 《連載・通算第12回目》
消毒薬と感染症対策
- ・ちょっとお耳を…… 腸活はいいことがいっぱい
- ・おくすりQ & A 冬の皮膚の乾燥について（尿素製剤編）

2024年12月発行

発行者 八王子薬剤センター 橘 隆二
東京都八王子市館町 1097 電話 042-666-0931

協力 八王子薬剤師会

消毒薬と感染症対策

前回は薬剤耐性について紹介しましたが、今回は消毒薬と感染症対策について紹介します。

【消毒薬】

消毒薬は、その抗菌力により高水準～低水準に分類されており、微生物の有効範囲や消毒部位・対象物が異なります。一般的に、皮膚や粘膜に使用できる消毒薬は芽胞や真菌、ウイルスに対する効果が低いため、手洗いなども併用することが重要です（図1）。高水準消毒薬は、芽胞を含むほとんどの微生物に強力な消毒作用を示します。毒性を示すため、人体には使用できません。

内視鏡などの医療機器・器具の消毒に使用されます。中水準消毒薬は、それぞれ有効な微生物の範囲が異なり、次亜塩素酸ナトリウムは環境、消毒用エタノールは手指等の皮膚や環境、ポビドンヨードは手指等の皮膚や傷口の消毒に使用されます。低水準消毒薬は、結核菌や芽胞、ウイルス、一部のグラム陰性菌に対する効果は低く、手指や皮膚の消毒に使用されます。

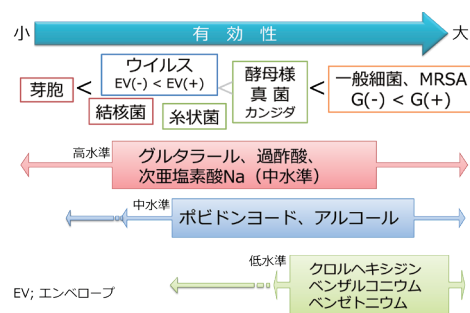


図1 消毒薬の抗微生物スペクトル

【感染症対策】

・接触感染対策

直接または間接的な接触によって感染する病原体の伝播を防ぐための対策です。接触を避ける、タオルなどを共有しない、手洗い・手指消毒、ワクチン接種が有効です。
対象となる病原体：食中毒原因菌、アデノウイルス、インフルエンザウイルス、風邪のウイルス、性感染症原因微生物、ノロウイルスなど

・飛沫感染対策

くしゃみや咳のしぶきを吸い込んだり、それを触って感染する病原体の伝播を防ぐための対策です。距離を保つ（約2m）、サージカルマスク（不織布マスク）の着用、手洗い・手指消毒、ワクチン接種が有効です。

対象となる病原体：肺炎球菌、インフルエンザ菌、インフルエンザウイルス、マイコプラズマ、アデノウイルス、風邪のウイルス、新型コロナウイルス、風疹ウイルス、水痘帯状疱疹ウイルス、百日咳菌、レジオネラ属菌、ムンプスウイルス、エンテロウイルスなど

・空気感染対策

くしゃみや咳のしぶきが乾燥した微粒子（飛沫核）を吸い込んで感染する病原体の伝播を防ぐための対策です。感染者の隔離、高性能マスク（N95マスク）の着用、ワクチン接種が有効です。

対象となる病原体：結核菌、麻疹ウイルス、水痘帯状疱疹ウイルスなど

今回で最終回となります。これまで1年間にわたりお読みいただきありがとうございます。

東京薬科大学 薬学部 臨床微生物学教室 教授 中南 秀将

ちょっとお耳を……

腸活はいいことがいっぱい



■腸活とは：腸内環境（腸内フローラ）を整える活動。

*フローラ：英語で「お花畑」を意味します。

腸の中には約1000種類 100兆個のさまざまな細菌が生息しており、まるでお花畑のように見えることからその名が付けました。構成する菌は大きく分けて

- ①善玉菌（例：ビフィズス菌、乳酸菌など）
- ②悪玉菌（例：ブドウ球菌、大腸菌（有毒株）など）
- ③日和見菌（例：バクテロイデス、大腸菌（無毒株）など）

があり、この3つの菌のバランスが【2：1：7】になることが理想的であると言われています。腸内フローラが整う＝腸が健康になると、便通改善や免疫力・生活習慣病のリスク減少、睡眠の質の改善やメンタルケア・認知症リスクの低下などの報告もあります。

■腸活にチャレンジしてみよう

①食生活

腸内フローラは年齢やストレス、食生活で日々変化します。特に元から体内にいるビフィズス菌は年齢と共に減少してしまうことが分かっています。腸活のポイント【善玉菌を増やして活性化すること】です。ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を含んだ食品のことを『プロバイオティクス』と言い、善玉菌を増殖させたり活性化させたりする作用を含んだ食品のことを『プレバイオティクス』と言います。この二つを同時に摂ることを【シンバイオティクス】と呼び、現在注目を集めています。

シンバイオティクス	プロバイオティクス	善玉菌 (ビフィズス菌、乳酸菌など)	納豆、味噌、ぬか漬け、 ヨーグルトなど発酵食品
	プレバイオティクス	難消化性オリゴ糖	たまねぎ、ごぼう、牛乳、大豆、はちみつなど
発酵性 食物繊維	水溶性	海藻類、こんにやく、大麦、きのこなど	
	不溶性	小麦ふすま、ごぼう、豆類、玄米など	

②適度な運動やマッサージ

適度な運動やお腹のマッサージは腸に刺激を与えることで血行促進や腸の蠕動運動促進につながります。

オススメ：ウォーキング、ヨガ、おなかのひねり運動、「の」の字マッサージ

③十分な睡眠をとる

睡眠不足によって腸内フローラが乱れてしまう恐れが報告されています。



腸活はやっすぐに効果は出ないかもしれませんが。継続することで少しずつ腸内フローラが改善されて効果が見えてきます。日々の生活に少しずつ取り入れて自分のお腹をお花畑にしませんか？

執筆薬剤師 小島 絵美