

脂漏性皮膚炎のスキンケアと対策に関する社内調査資料

脂漏性皮膚炎とは

脂漏性皮膚炎は、主に顔面や頭皮など皮脂分泌の多い部位に発生する慢性的な湿疹です。症状としては赤み・かゆみ・フケなどがあり、原因はマラセチア菌の増殖、皮脂分泌の異常、ストレスなどが考えられていますが、明確な原因は未解明とされています。

完全な治癒が難しい疾患ではありますが、日頃のスキンケアや生活習慣の改善によって症状をコントロールできるケースが多くあります。

脂漏性皮膚炎のスキンケア

スキンケアの基本は、肌を清潔に保ち、刺激を与えないことです。以下のポイントを意識しましょう。

洗顔・洗髪

余分な皮脂やマラセチア菌を取り除くために、洗顔は1日1~2回、洗髪は1日1回が目安です。過剰な洗顔・洗髪は、必要な皮脂まで奪ってしまい、乾燥による皮脂の過剰分泌で症状の悪化という悪循環に陥るため、注意が必要です。

洗顔時は、肌をゴシゴシと擦るのではなく、泡立てた洗顔料でやさしく洗うようにしましょう。洗顔料が肌に残らないよう、ぬるま湯（約38度）で十分にすすぐことも大切です。

また、洗顔の前にクレンジングを行うことで、毛穴の奥の皮脂汚れを除去し、化粧水や保湿剤の浸透を高める効果が期待できます。

頭皮ケアには、週数回ケトコナゾールやジंकピリチオン配合のフケ用シャンプーを使用し、他の日は低刺激なアミノ酸系シャンプーでやさしく洗うようにしましょう。

洗顔料の選び方

皮脂が多い方には石鹼成分の洗顔料が適していますが、皮脂の取りすぎによる乾燥や刺激には注意が必要です。皮脂がそれほど多くない場合は、アミノ酸系などマイルドな洗顔料が望ましいです。

また、スクラブ入りやピーリング効果の強い洗顔料は刺激が強すぎるため避けるのが無難です。使用時は泡立てネットでしっかり泡立ててから使うか、泡タイプの洗顔料を選ぶとよいでしょう。

保湿

脂漏性皮膚炎では、肌のバリア機能を維持するために保湿が重要です。ただし、油分が多い保湿剤（ワセリン・ミネラルオイル・オリーブオイルなど）は避けるのが望ましいです。これらは皮脂の分泌を促したり、マラセチア菌の増殖を助ける可能性があります。

おすすめの保湿剤は以下のような特徴を持つものです：

- ・ 敏感肌用・赤ちゃん用など低刺激・アルコールフリー・無香料
- ・ ヒアルロン酸、セラミド、グリセリンなどの水分保持成分を含む
- ・ アラントイン、グリチルリチン酸二カリウムなど、赤み・かゆみを抑える成分を含む
- ・ 乳液やジェルタイプなど、べたつきが少なく肌呼吸を妨げにくいもの

保湿剤は洗顔後、水分が残っている状態で薄く塗るのが効果的です。

紫外線対策

紫外線は「光老化」や日焼けによる炎症、皮膚がんのリスクを高めるだけでなく、脂漏性皮膚炎の悪化にも関与します。紫外線は皮脂の酸化を促し、バリア機能を傷つけ、マラセチア菌の増殖を助長するため注意が必要です。

また、日焼けによる乾燥が赤みやかゆみを助長することもあります。

対策ポイント：

- ・ 敏感肌用の日焼け止め（紫外線散乱剤主体のノンケミカル処方）を選ぶ
- ・ 日傘や帽子などで物理的に紫外線を避ける
- ・ 日焼け止めを落とす際は石鹸や洗顔で落とせるものを選び、強いクレンジングは避ける

なお、紫外線（特にUVB）には免疫抑制効果があり、一時的に症状が軽くなると感じる場合があります。実際、夏場に症状が軽減し、秋冬に悪化する例も多く見られますが、症状が軽い時期でもスキンケアは継続することが重要です。

生活習慣の工夫

皮膚の健康を保つには、スキンケアと同様に生活習慣の見直しも欠かせません。

ストレス・睡眠管理

ストレスは自律神経の乱れを通じて皮脂分泌を過剰にさせます。

また、ストレスや睡眠不足は免疫力の低下 → バリア機能の低下 → 症状の悪化という流れを引き起こします。

規則正しい生活習慣と十分な睡眠の確保を心がけましょう。

食生活の改善

以下のような食事が推奨されます：

- ・ 糖質・脂質・刺激物（香辛料など）は控えめにする
- ・ ビタミン B 群：皮脂分泌のコントロールに有効
- ・ オメガ 3 脂肪酸（青魚・ごま油など）：炎症抑制や赤み・かゆみの緩和
- ・ 発酵食品：腸内環境の改善に役立つ
- ・ 食物繊維：便秘防止と腸内環境の維持に有効

飲酒を控える

アルコールは血管拡張作用により赤み・かゆみを悪化させるほか、ビタミン B 群を大量に消費するため皮脂分泌の調整機能を低下させます。症状がある場合は控えるか避けるのが望ましいです。

医療機関の受診について

症状の悪化や改善が見られない場合は、皮膚科を受診しましょう。

抗真菌薬やステロイド外用薬が治療の中心となります。

抗真菌薬は即効性に乏しい一方、ステロイドは短期的には効果的ですが、再発しやすく、長期使用による副作用（免疫力の低下など）にも注意が必要です。

使用時は、医師・薬剤師の指示を守り、用法・用量を厳守しましょう。

まとめ

脂漏性皮膚炎は、皮脂分泌の多い部位に起こる慢性的な湿疹で、マラセチア菌の増殖やストレスなどが関係しています。スキンケアでは、洗顔・洗髪の頻度を守り、やさしく洗い、適切な保湿剤を選ぶことが重要です。

また、紫外線対策・生活習慣の改善（十分な睡眠、ストレス管理、食生活の見直し）も大切です。

改善が見られない場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。