高齢者の皮膚のかゆみ

乾燥・薬・病気の見分け方と家庭での手当て

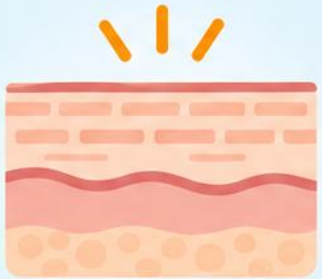
脳神経内科医　今村久司

医知創造ラボ



この動画の流れ

1



1 かゆみが起こるしくみ

2



2 乾燥のほかに考えたい原因

3



3 家庭でできるスキンケアと入浴

4



4 病院での検査と治療

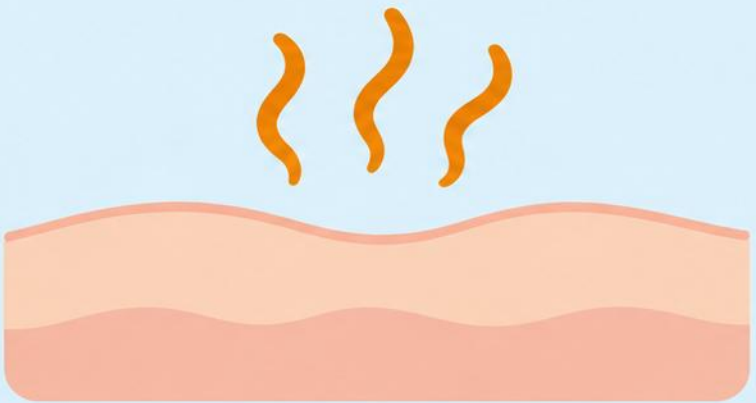
5



5 受診を考えたい目安

発疹がないのにかゆい「皮膚瘙痒症」

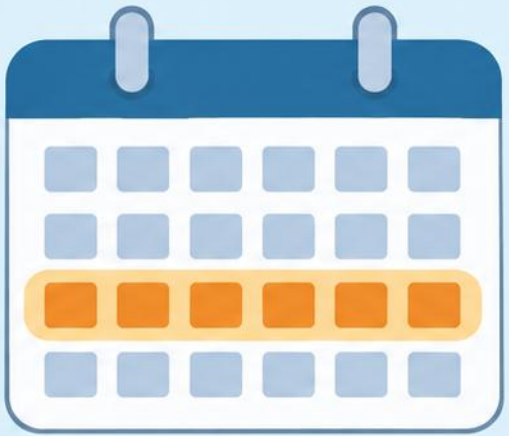
皮膚瘙痒症



発疹が見当たらないのに、かゆみがある状態

高齢の方に起こるもの＝加齢性皮膚瘙痒症

慢性のかゆみ



6週間以上続くかゆみ

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

高齢者に多い皮膚の悩み

11.5%

皮膚科を受診した
高齢の患者4,099人で、
かゆみがみられた割合



受診した高齢者全体　11.5%

85歳を超える人　19.5%

❄ 冬に多い傾向

⚠ トルコの1つの調査で、日本の高齢者全体の数字ではありません

医知創造ラボ

出典：European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025（トルコの調査を紹介）

かゆみは眠りと暮らしに響く



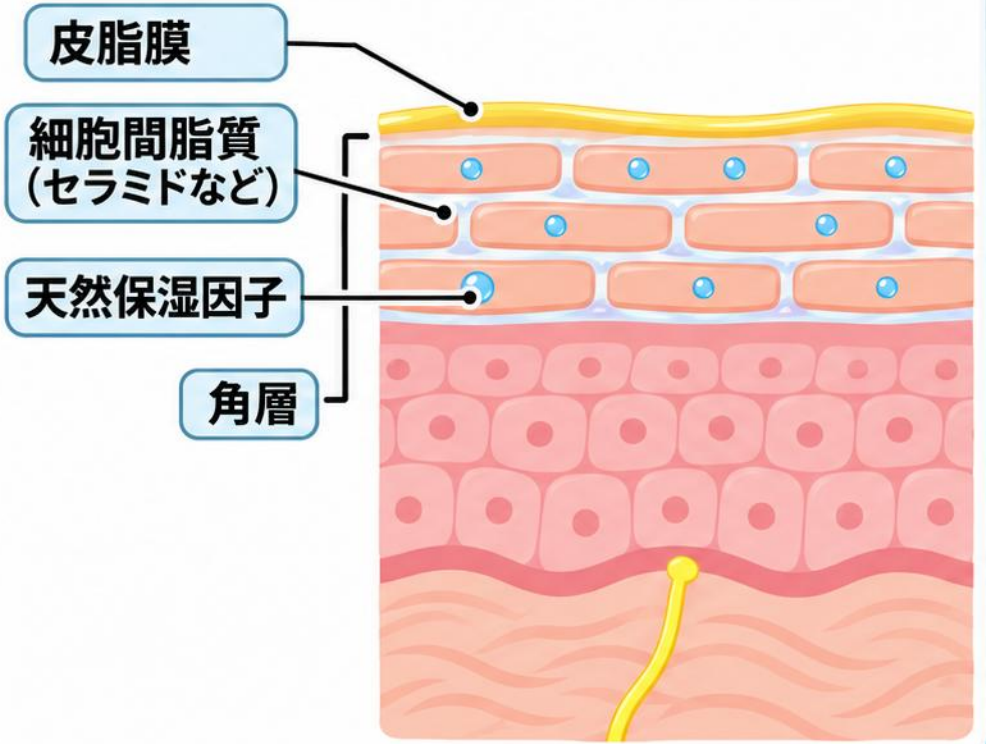
- 一日中続くことも、発作のように来ることも
- 夜の眠りを妨げる
- 生活の質と睡眠に大きく影響

医知創造ラボ

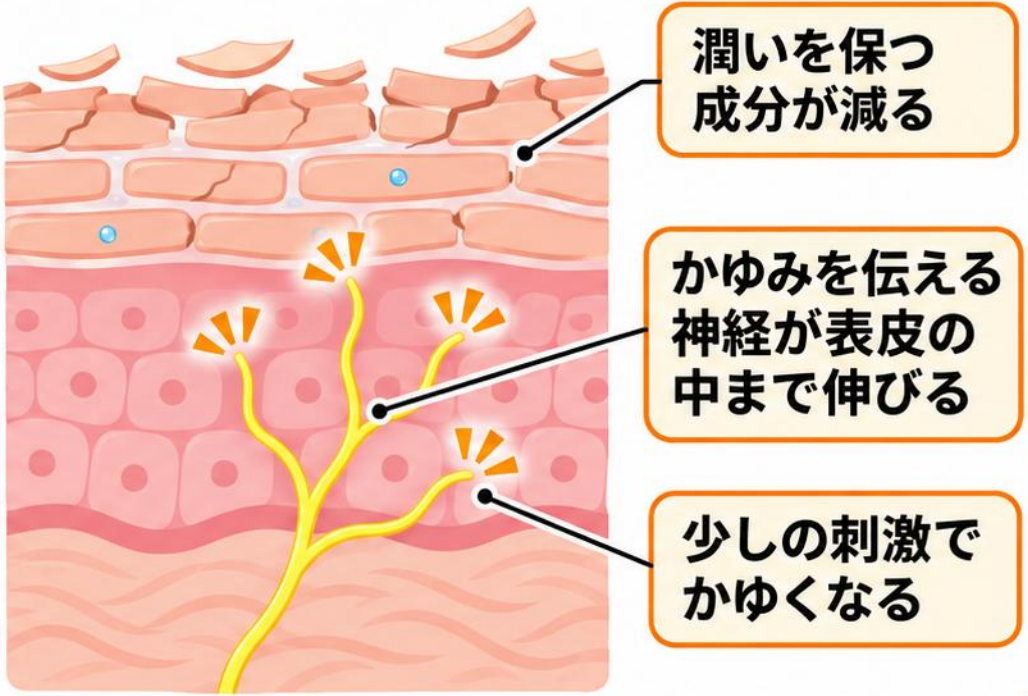
出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／Valdes-Rodriguez 2015

いちばん多い原因は皮膚の乾燥

潤いのある皮膚



乾燥した皮膚（老人性乾皮症）



医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020　模式図

乾燥を進める生活の要因



代謝の低下



空気の乾燥



洗いすぎ



サウナ・頻繁な入浴



保湿剤は、伸びた神経を抑えると考えられています

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

掻くほどかゆくなる悪循環



断ち切る工夫



爪を短く切る



手袋や包帯で
皮膚を守る

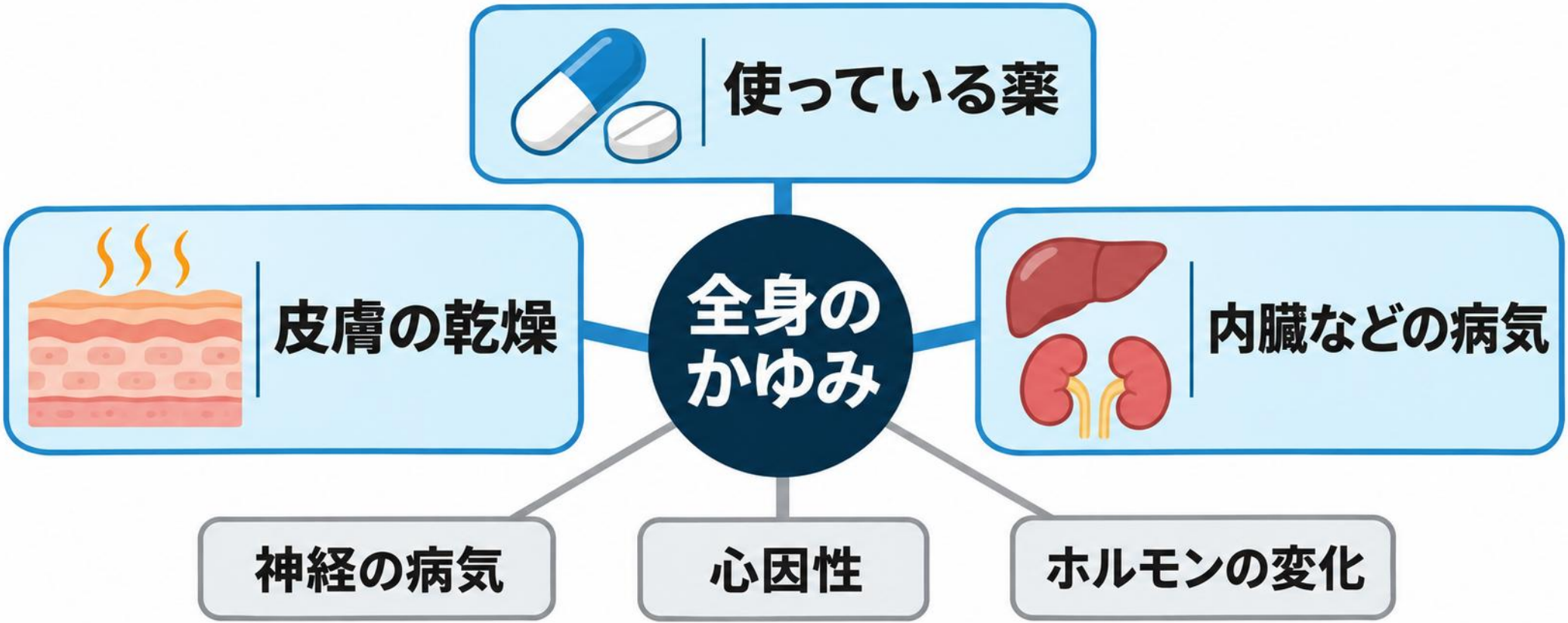


リラクセーション

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

乾燥のほかに考えたい原因



内臓の病気によるかゆみでも、乾燥を伴うことが多い

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン 2020

かゆみを起こしうる薬の例

- オピオイド（医療用麻薬などの痛み止め）
- 一部の降圧薬
- 利尿薬
- 抗菌薬
- 解熱鎮痛薬



あくまで例で、使っている人すべてにかゆみが出るわけではありません

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／Valdes-Rodriguez 2015

薬によるかゆみの出かた



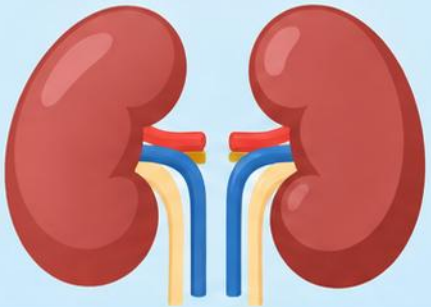
長く続くかゆみが薬によるものかの確認には、少なくとも6週間の中断が必要（専門家の経験にもとづく見方）

自分の判断でやめず、お薬手帳を持って相談

医知創造ラボ

出典：Reich 2009／皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020

かゆみの原因になる体の病気



慢性腎不全・透析



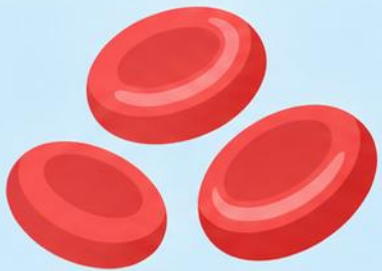
肝臓や胆道の病気



甲状腺の病気



糖尿病



鉄欠乏性貧血などの血液の病気



悪性腫瘍



脳血管障害などの神経の病気

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020

見落とされやすい皮膚の病気

疥癬



- ヒゼンダニによる感染症
- 肌と肌の接触でうつる
- 夜に強いかゆみ。高齢者でははっきりしないことも

身近な人にも同じかゆみ → 早めに相談

水疱性類天疱瘡



- 自己免疫の皮膚の病気
- 60歳以上、特に70歳代後半以降に多い
- かゆみを伴う赤みと、張りのある水ぶくれ

赤みや水ぶくれ → 早めに皮膚科へ

医知創造ラボ

出典：疥癬診療ガイドライン（第3版）／類天疱瘡診療ガイドライン2017

病院での診察と検査

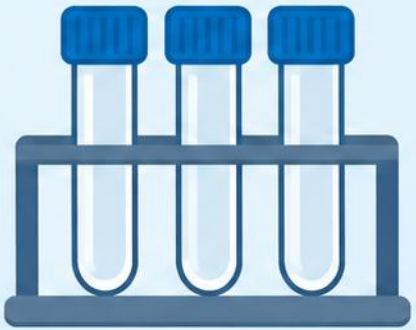
1 皮膚をよく診る



2 問診：
飲み薬・サプリメント・健康食品



3 血液検査：
血算・腎臓・肝臓と胆道・甲状腺ホルモン・血糖



4 異常がなく、頑固なかゆみが長く続くとき：
悪性腫瘍も考えて検査



かゆみがあれば悪性腫瘍を疑う、という意味ではありません

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

受診のときに伝えたいこと



- ☐ いつからかゆいか（6週間以上か）
- ☐ かゆい場所と、強くなる時間帯
- ☐ 始めた薬・サプリメント（お薬手帳）
- ☐ 身近な人にもかゆみがあるか
- ☐ 赤みや水ぶくれが出たか
- ☐ かゆみで眠れないことがあるか

医知創造ラボ

記事の内容をもとに著者がまとめた一覧

入浴の工夫：日本と欧州のガイドライン

工夫	内容	記載
お湯の温度	熱いお湯は避け、ぬるめに	日本・欧州
洗い方	強くこすらない	日本
石けん	刺激の少ないものを、必要なところに	日本・欧州
入浴の長さ	長くても20分まで	欧州
拭き方	押さえるように拭く	欧州
入浴の回数	日本：毎日で清潔に 欧州：控えめに	書き方が異なる

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

衣類・部屋・食事の工夫



木綿など、
やわらかい衣類を
重ね着



新しい肌着は
使う前に水洗い



部屋は適温・適湿、
夜は室温を低めに



熱いもの・辛いもの・
アルコールは
控えめに

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

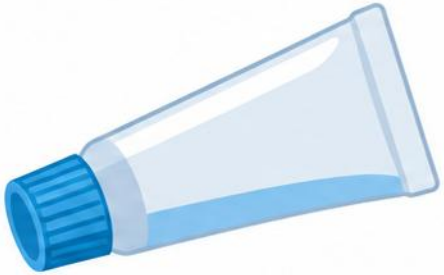
保湿剤が手当ての基本

推奨度B

乾燥を伴う皮膚瘙痒症に、
保湿剤の外用



ヘパリン類似物質



ワセリン



親水軟膏

乾燥のないかゆみへの効果は分かっていません

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020

入浴から保湿までの流れ

1 → 2 → 3 → 4 → 5



1 ぬるめのお湯、長湯は避ける



2 刺激の少ない石けんを必要なところに



3 よくすすぐ



4 押さえるように拭く



5 しっとりしているうちに保湿剤、毎日

続けても良くならなければ、受診のきっかけに

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

病院での治療

まず原因の病気の治療。そのうえで、皮膚に使う外用の治療が中心

抗ヒスタミン薬



日本：第二世代が第一選択（推奨度C1）

欧州：第一世代は高齢者では避ける

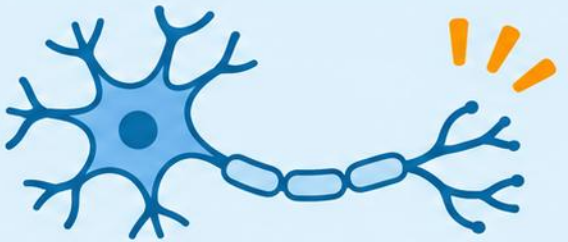
ステロイドの塗り薬



日本：湿疹を伴う場合に限って

欧州：高齢者の皮膚では避ける

強く長引くかゆみ



ガバペンチン・プレガバリン

ふらつき・眠気に注意

医知創造ラボ

出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020／European S2k Guideline on Chronic Pruritus 2025

よくある思い込みと、ガイドラインの考え方



✕ 思い込み	✓ ガイドラインの考え方
✕ 熱いお湯でしっかり洗うほど清潔	✓ 熱いお湯や強くこする洗い方は避ける
✕ かゆみ止めの塗り薬なら何でも効く	✓ 保湿剤は乾燥を伴う場合／ステロイドは湿疹を伴う場合（日本のガイドライン）
✕ 年のせいだから仕方がない	✓ 保湿剤が基本。良くならなければほかの原因を考える
✕ 薬が原因ならすぐに分かる	✓ しばらくたってから出ることもある

医知創造ラボ

思い込みの選び方は著者による／出典：皮膚瘙痒症診療ガイドライン2020ほか

受診を考えたい目安

- 保湿を続けても良くならない



- かゆみが6週間以上続いている



- 赤みや水ぶくれが出てきた



- 家族など身近な人にも同じかゆみ



- 眠れないほどかゆい



- 新しい薬を始めてから出てきた

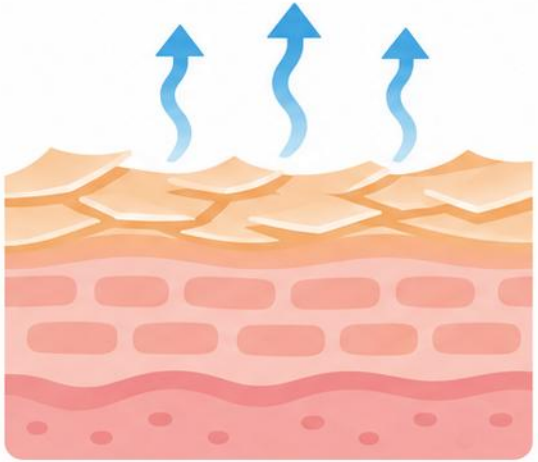


医知創造ラボ

ガイドラインと総説をもとに著者がまとめた目安

まとめ

- いちばん多い原因は皮膚の乾燥



- ぬるめのお湯と、入浴直後からの保湿を毎日



- 良くならなければ、薬・体の病気・皮膚の病気を確かめる



医知創造ラボ

ご視聴ありがとうございました

チャンネル登録・高評価をよろしくお願いします







医知創造ラボ