2006年「ひふの日」記念 市民公開講座　「皮膚科医と考える 赤ちゃんからの皮膚ケア」

スキンケアで皮膚機能を正常に維持

あす11月12日は「いい皮膚（1112）」の語呂にちなんだ「ひふの日」。
この日を記念した市民公開講座「皮膚科医と考える 赤ちゃんからの皮膚ケア」（主催＝日本経済新聞社広告局、共催＝日本臨床皮膚科医会、日本皮膚科学会、後援＝厚生労働省、日本医師会、NHK、協賛＝花王）がこのほど東京で開催された。
日本臨床皮膚科医会会長の加藤友衛氏があいさつした後、
専門の医師が皮膚疾患に関する最新の研究成果やスキンケアの正しい知識などを分かりやすく解説。多数の聴講者が熱心に聞き入った。

子どもの皮膚の病気とアレルギー

慶應義塾大学医学部
皮膚科教授
天谷雅行氏

私たちの皮膚には、外界の厳しい環境や刺激から生体を守ってくれる「バリアー機能」があります。皮膚の最外層にある角層と、その内側にある「タイトジャンクション」と呼ばれる接着構造が、その役割を受け持っています。

アトピー性皮膚炎になる大きな原因の一つとして、このバリアー機能に障害が起こることが挙げられます。最近、アトピー性皮膚炎の一部の患者さんでは、角層の重要な成分であるフィラグリン遺伝子に変異があることが明らかにされました。角層のバリアーが機能しないと、アレルギーや病気の元になる外来抗原が

皮膚のバリアー構造を守る アトピーやとびひを予防

どんどん皮膚の中に入り込みます。すると体内の免疫が反応して外来抗原を排除しようとし、その結果炎症が起こります。

接触皮膚炎（かぶれ）などはステロイドなどの外用剤を使えば症状がおさまるのですが、アトピーのようにバリアー機能そのものに異常がある場合は、何度も繰り返し炎症を起こしてしまいます。アトピーの症状を繰り返し悪くしないためには、角層のバリアー機能をできるだけ正常に戻すことが大切です。ステロイドなどで炎症をおさえた後は必ず保湿剤を塗り、スキンケアをしましょう。

また最近では、赤ちゃんの時にアトピーにかかり、成長するにしたがいぜんそくやアレルギー性鼻炎などにかかる「アトピックマーチ」の存在がいわれています。これについても、赤ちゃんのころからスキンケアをして皮膚のバリアー構造を正常に保っておけば、予防できるのではないかと期待が寄せられています。

もう一つ、子どもに多い皮膚の病気に「とびひ（水疱性膿痂疹）」があります。とびひの原因は黄色ブドウ球菌が産生する「表皮剥脱性毒素」です。最近の研究により、この毒素は皮膚のバリアー構造の維持に重要な「デスモグレイン1」というたんぱく質を破壊することが分かりました。

このように、皮膚のバリアー構造は子どもの皮膚の病気に密接にかかわっていることが徐々に解明されてきました。バリアー構造を守ることが、アトピーやとびひの予防・改善につながると注目されています。ぜひ、お子さんの日ごろのスキンケアを心がけてあげてください。

私たち皮膚科医は、皮膚疾患のメカニズムを分子レベルで正しく解析し、綿密な方針を立てて治療を行っています。皮膚でお悩みの方は、ぜひ一度皮膚科専門医にご相談ください。

子どもの皮膚とスキンケア

藤田保健衛生大学医学部
皮膚科教授
松永佳世子氏

子どもの皮膚は、大人よりも薄くて敏感です。生後三カ月くらいまでの赤ちゃんは皮脂の量が多いため、「新生児にきび」ができやすくなります。逆に生後六カ月から十歳くらいまでの間は、皮脂膜が十分に形成されていないので、大人よりも皮膚が乾燥しています。一見プルプルとしていて理想的なお肌に思えますが、その状態はとても不安定なのです。

さまざまな子どもの肌トラブルを防ぐためにも、スキンケアをしっかり行い、皮膚の機能を正常に維持してあげましょう。スキンケアの役割は、皮膚を清潔に保つこと、潤いを保つこと、紫外線を防ぐことの三つ。特に皮膚の潤いがしっかり保たれていれば、皮膚のバリアー構造も保たれて、アレルゲンや病原菌などから体全体を守ることができます。スキンケア製品は、低刺激、無香料、無着色、保湿成分配合など、安全性を考えた良い商品がいろいろ

潤いを保つことを心掛ける まめな紫外線ケアも大切

と作られていますので、ぜひ活用してください。

赤ちゃんは汗をかきやすいので、あせもにならないようにこまめにふき取ってあげましょう。暑いだろうからといってタンクトップを着せるお母さんがいますが、汗が皮膚にたまって肌を痛めてしまうこともあります。袖付きのものを着せてあげてください。赤ちゃんの場合、汗をかいていても皮脂がそれほど出ているわけではありません。汚れが気にならない限り、洗浄剤やシャンプーで洗うのは一日に一回程度で結構です。

また、「一生を通じて浴びる紫外線の半分は子ども時代に浴びている」ともいわれます。皮膚がんやシミ、シワの原因にもなりますので、子ども時代からのまめな紫外線ケアが大切です。それほど神経質になる必要はありませんが、帽子や長袖、ベビーカーの日よけなどでなるべく日光を防ぎましょう。三十分以上炎天下にいる場合は、一歳以上のお子さんならベビー用の日焼け止めクリームを塗ってあげてください。

これからの季節、子どもの皮膚の乾燥が激しくなります。洗浄剤やシャンプーは、低刺激で保湿成分が配合された肌に優しいものを選んでください。ガサガサに乾燥した個所には、洗浄剤を泡立てたものをそっと置き、こすらずにやさしくなでる程度がよいでしょう。

総合討論 ● 参加者からのQ&A

〈パネリスト〉
日本臨床皮膚科医会会長・浦安皮膚科院長　**加藤友衛氏**
慶應義塾大学医学部皮膚科教授　**天谷雅行氏**
藤田保健衛生大学医学部皮膚科教授　**松永佳世子氏**
〈コーディネーター〉
日本臨床皮膚科医会常任理事・小林皮膚科医院院長　**小林美咲氏**

乾布摩擦より、やさしくいたわる 保護することで皮膚を丈夫に

小林　ご来場の皆様から事前に質問を募ったのですが、やはりアトピー性皮膚炎についての関心が高く、中でも「アトピーは遺伝するのですか？」という質問が多く寄せられました。

天谷　皮膚のバリアー機能が弱いなど、体質的なものは遺伝することがありますが、アトピー性皮膚炎そのものが遺伝するわけではありません。アレルギーについても同様です。妊娠中から遺伝を心配しているお母様方も多いのですが、心配しすぎてイライラすることなく、平常心でゆったりと妊娠期間を過ごしてください。

松永　もし生まれたお子さんがアトピー性皮膚炎になっても、早いうちから上手にケアすれば治りますし、それほどひどい症状にはなりません。安心してお子さんを生み育ててください。

小林　「ステロイド外用剤は赤ちゃんに塗っても大丈夫ですか」という質問もありました。

加藤　正しく使用すれば何の問題もありません。ステロイドは三十種類以上あり、五つのランクに分けられます。皮膚科専門医はそれらの中から年齢、症状、部位に応じて最適なものを処方していますので、赤ちゃんに塗り続けても大丈夫です。心配だからといって治らないうちに途中でやめてしまう人がいますが、それでは意味がありません。やはり一定期間は使い続ける必要があります。

小林　「乾布摩擦は効果的ですか」「赤ちゃんの時から保湿ケアが必要ですか」という方もいらっしゃいますが。

松永　乾布摩擦は皮膚を丈夫にすると思っていらっしゃる方が多いのですが、角層を削り取ってしまうので、かえって皮膚のバリアー機能が弱まります。皮膚の弱い子には乾布摩擦をさせるより、クリームなどを塗った上でやさしくマッサージしてあげましょう。皮膚は鍛えるよりも、保護することが大切なので、保護して損なわない方が皮膚は丈夫に育ちます。

保湿ケアについては、生まれてから積極的に保湿ケアをした赤ちゃんは、生後三カ月になると乳児湿疹の発生頻度が低くなるというデータも報告されています。あまり神経質になる必要はありませんが、お子さんの皮膚の状態を見ながら行ってみてください。

加藤氏

小林氏(コーディネーター)

広告
企画・制作
日本経済新聞社広告局

あなたの「皮膚の主治医」決めていますか？

皮膚・髪・つめ
すべての年代の悩みに
皮膚科専門医が応えます。

いいひふ 11月12日 ひふの日

●皮膚科専門医も往診します。在宅介護にも貢献しています。
●皮膚科は大きな病院とお近くのクリニックとの連携が充実しています。

「皮膚科専門医」は最低5年間の皮膚科専修と講習、論文発表などの条件を満たし、資格試験に合格した医師だけが授与される資格です。

日本臨床皮膚科医会ホームページ
www.jocd.org/
日本皮膚科学会ホームページ
www.dermatol.or.jp/

2006年11月11日発行 日本経済新聞朝刊 日経プラスワン掲載