

皮膚科医と考える はだ・つめ・頭皮のケア

～365日、調子のいい肌のために～

11月12日は「いい皮膚(1112)」の語呂にあわせた「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 はだ・つめ・頭皮のケア」(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＝花王株式会社)が東京・千代田区で開催された。専門医が肌の健康を保つための基礎知識についてわかりやすく講演し、総合討論では参加者から寄せられたスキンケアに関する質問に答える形でアドバイスが送られた。

ひふの日について



日本臨床皮膚科医会会長・浦安皮膚科院長 加藤友衛氏

皮膚の健康と皮膚疾患について正しく知っていただくことを目的とした「ひふの日」が始まって、今年で19年目を迎えました。毎年11月12日前後に公開講座や無料検診、無料相談などが全国各地で行われています。皮膚は汗をかいて体温調節をしたり、体の中の水分が逃げないように防いだり、外部から体によくはないものが入ってくるのを防ぐなど、大切なバリアの役目をしています。本日の公開講座ではお二人の先生から、みなさまのスキンケアに役立つお話をさせていただきます。どうぞお楽しみください。

肌と頭皮のケア、ドライスキンを知り正しいケアを



東京女子医科大学皮膚科教授 川島 眞氏

本日はドライスキンを呈する疾患に関して、アトピー性皮膚炎と、高齢者の乾皮症のふたつについてお話ししたいと思います。アトピー性皮膚炎の患者さんはカサカサした肌をしておられます。こうした肌は、外からの刺激に弱いという特性があります。汗をかいたただけでも、埃っぽい場所に行っただけでも

爪のトラブルと正しいケア

爪は健康のバロメーター 切り方や靴選びも大切



日本臨床皮膚科医会副会長・仲皮フ科クリニック院長 仲 弥 氏

水虫は江戸時代から庶民の間で悩みの種だったようですが、現代でも全国で約二千五百万人

の爪の患者さんがおられ、そのうちの四十五％、千五百万人は爪の水虫(爪白癬)に罹っています。しかし現在はいよゝい薬が開発されているので、飲み薬によって八十％以上の方が完治しています。それには正しい診断と正しい治療法が欠かせません。かゆみがないからといって放っておいたりせずに、ぜひ専門医に相談していただきたいと思っています。

総合討論 参加者からの質問に答える

- パネリスト
 - 日本臨床皮膚科医会会長 加藤友衛氏
 - 浦安皮膚科院長 川島眞氏
 - 東京女子医科大学 皮膚科教授 仲弥氏
 - 日本臨床皮膚科医会副会長 仲皮フ科クリニック院長 仲弥氏
 - コーディネーター
 - 日本臨床皮膚科医会常任理事 小林美咲氏
 - 日本臨床皮膚科医会常任理事 小林美咲氏



皮膚を鍛えることはできない 本来の機能を「いかに落とさないか」という発想の転換も大切



日本臨床皮膚科医会常任理事・小林美咲氏

小林 ご来場のみな様から事前に質問を募りましたので、そ

の中から代表的なものをご紹介し、先生方からご解答いただきました。先生方から「皮膚は鍛えれば丈夫になりますか?」という質問はかなりの数の方から寄せられました。加藤 皮膚を鍛えるというのは、無理ですね。タワシで体を擦ったり、麻のタオルでゴシゴシすると汚れが落ちたように気持ち

ちがいい、という方もいらっしゃるかもしれませんが、川島先生が講演で話されたように、皮膚の一番外側の角層には大切な役割があります。強く擦ると、痛みには慣れるかもしれませんが、角層を削ってしまうことにつながります。小林 昔からの健康法のひとつとして、乾布摩擦などもありますが、どうでしょう。川島 昔から言われてきた肌の健康法でも、間違った内容のものも多くあります。皮膚をあまり強く擦ると、むしろ乾燥肌になります。やさしく洗うだけで、体の汚れは十分落ちます。小林 続いて「冬になると体がかゆくなります。いいケア方法は?」という質問です。仲 一般的に、体が温まるとかゆみを感じやすいようになります。冷やすとかゆみが軽くなるので、冷たいタオルで冷やするのが効果的でしょう。かゆみの大きな原因は肌の乾燥に

あるので、保湿剤などを利用し皮膚の乾燥を防ぐ工夫も大切です。何か持病がある場合は、その持病を治すことで、付随するかゆみが解消されます。小林 女性からは「スキンケア商品の選び方は?」「化粧水や乳液をつける程度は?」「化粧水や乳液をつける順番は?」という質問が寄せられました。加藤 肌の表面は角層が保護しているため、スキンケア商品の成分が真皮まで届くということはありません。川島 成分が皮膚の表面でどまっても、保湿効果があればその下の皮膚の環境がよくなります。それが肌年齢を進ませないことにつながります。仲 保湿剤を使う量は「とっかない程度に、たっぷり」というくらいがいいのではないのでしょうか。小林 「先生方は日頃から何か実践されていることはありますか?」という質問に対しては、いかがでしょう。加藤 私は今年七十歳になりました。さすがに風呂上がりに何もしないと顔が乾燥するようになり、洗った後、保湿剤をつけています。川島 私は比較的若い時期から、外でスポーツをするときは日焼け止めクリームを塗るようになっています。曇った日や、冬でも、紫外線対策はした方がいいと思います。仲 私もお風呂で洗い過ぎないことと、日焼けしないことは意識しています。小林 そうしたことは、男女共通で大切なことですね。また「何をアプスするべきか?」という質問は「皮膚本来の機能をいかに落とさないか」という発想の転換も重要です。本日の内容が、みなさまの生活に役立つことができたら幸いです。ありがとうございます。

ルゲンやウイルスや細菌の侵入をガードすることが出来ます。一方、アトピーの患者さんは角層が弱くなっているために、バリア機能が低下しています。しかも内側から水分がどんどん蒸発してしまつたため、皮膚が乾燥するのです。何よりもまず皮膚の表面を大切にすると、ということを意識してください。小林 高齢者の乾皮症は、空気が乾燥する冬になると、ほぼ全員に生じるといっても過言ではありません。その原因は、全身の皮脂分泌の低下と、天然保湿因子(アミノ酸)や角質細胞間脂質(セラミド)が減少することが挙げられます。小林 予防策としては、できるだけ高温のお風呂は避ける、部屋の暖房はあまり強くせず、加湿器を使用するなどです。また、保湿剤で肌の水分を保持すれば、皮膚本来のバリア機能を回復することが出来ます。小林 頭皮のトラブル発生率も、夏

の中央がへこんでいる方は貧血や甲状腺機能亢進が疑われます。黒い爪が発生した場合は、ホクロのガンである可能性もあるので注意が必要です。小林 一般的に爪のトラブルとして知られているのは、刺し爪(陥入爪)と巻き爪です。刺し爪は爪を切る時は、深く丸く切らずに、両端を残して四角(スクエア)に切るようにしてください。硬い爪をバチンバチンと切ると割れることがあるので、入浴後の爪が柔らかいときに切ることをお勧めします。また、爪ヤスリは往復させずに一定方向にかけてください。小林 巻き爪は、先端が細く足の指に負担がかかる靴を履いていると起きやすいので、足先にゆとりのある、自分のサイズにあつた靴を選ぶことが大切です。小林 最近ではマニキュアやネイルアートを楽しむ女性が増えてきました。マニキュアは爪のまわりの皮膚に付かないように注意してください。リムーバーにはその脱脂作用により、爪を乾燥させてしまう成分が含まれているものもあります。落とす頻度も週に一度程度におさめましょう。

より冬の方が高くなります。空気が乾燥すると皮膚の水分量が減少し、バリア機能が低下する点では、肌も頭皮も同じです。また敏感肌の方でも、頭皮のトラブルには、気づきにくいという傾向がある患者さんは、ほぼ百％頭皮にも何らかの症状を持っておられます。洗髪の際は爪を立てずに指の腹でマッサージするように洗い、低刺激性のシャンプーやコンディショナーを使うことをお勧めします。小林 最近では、アトピー性皮膚炎や高齢者でなくても、肌の乾燥で悩んでおられる方が増加傾向にあります。角層は非常に重要な働きを担っている一方、非常に薄く、傷つきやすいものです。ドライスキンの方はもちろんのこと、日頃から、肌にも頭皮にもやさしいマイルドな洗浄剤を使い、肌の表面をいたわつていただきたいと思っています。

爪ヤスリは往復させずに一定方向にかけてください。小林 巻き爪は、先端が細く足の指に負担がかかる靴を履いていると起きやすいので、足先にゆとりのある、自分のサイズにあつた靴を選ぶことが大切です。小林 最近ではマニキュアやネイルアートを楽しむ女性が増えてきました。マニキュアは爪のまわりの皮膚に付かないように注意してください。リムーバーにはその脱脂作用により、爪を乾燥させてしまう成分が含まれているものもあります。落とす頻度も週に一度程度におさめましょう。

知ってた? 肌、髪、つめの悩みは、みんな「皮膚科」に行けばいいんだって!

- 皮膚科専門医は、往診します。そして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/

すべての年代の肌、髪、つめの悩みに皮膚科専門医が応えます。

