2008年11月8日（土）発行 日本経済新聞朝刊 日経プラスワン掲載

2008年「皮膚の日」記念　市民公開講座

企画・制作＝日本経済新聞社広告局

広　告

皮膚科医と考える 手と足のスキンケア

～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「皮膚の日」。この日を記念した市民公開講座「皮膚科医と考える　手と足のスキンケア」（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）が東京・品川区で開催された。開会に先立ち、皮膚に関する相談会が行われ、講演では、手足の皮膚の健康について専門医がていねいに解説。プログラム後半の総合討論は、一般参加者から寄せられた質問に専門医が答える形式で行われた。

ひふの日について

ごあいさつ

日本臨床皮膚科医会会長
浦安皮膚科院長
加藤友衛氏

この「皮膚の日」市民公開講座は、皮膚の健康や病気について正しい知識をもっていただくために始まったもので、今年で7回目になります。11月12日が平日の場合は、その前後の週末を利用して、全国で無料相談会や無料診断が開催されております。皮膚は、外部から化学物質や細菌が侵入することを防ぎ、人間の体重の7割を占める水分を逃がさないように保護するという、非常に大切な役割を担っています。今回は、日常生活の中で特に多くの働きをしている、手と足のスキンケアに焦点を当てました。本日得た知識を、健康で快適な生活に役立てていただければ幸いです。

講演1　手足の病気とケア

東京医科歯科大学大学院
医歯学総合研究科
皮膚科学分野　教授
横関　博雄氏

ポイントは、「清潔」と「乾燥」ケアの両立

皮膚は人間の体の中でもっとも大きな臓器です。体表面積は約一・四―一・六平方メートル、表皮と真皮をあわせた重さは三キログラムになります。その役割は、物理的に生体内部を保護したり、栄養・水分の代謝や調節を行うほか、体温調節（発汗）、紫外線や異物・微生物の侵入に対する防御などです。なかでも潤いをつくり出しているのが表皮細胞。ここで細胞分裂によって新しい皮膚が生まれる過程で天然の保湿成分であるセラミドが生成され、水分保持機能やバリア機能が高まるのです。

手のひらや足の裏の皮膚は物を握ったり歩いたりする部分であるために、毛や脂腺がなく表皮が厚いなど、それ以外の皮膚とは大きな違いがあり、スキンケアにもいくつかのポイントがあります。まず第一に、できるだけ蒸れないようにすること。第二に、洗い過ぎないこと。ナイロンタオルなどでゴシゴシこするのは禁物。あくまでも皮膚に刺激を与えないことが大切です。第三に、洗浄後は適切な保湿剤をまめに外用すること。決してすりこむ必要はありません。手荒れや手湿疹（しっしん）などは日ごろの心がけで防ぐことが可能です。

足は、人間の全体重を支え、靴という閉ざされた空間におかれる時間が長いため、爪白癬（せん）、巻き爪、タコ、ウオノメ、外反母趾（ぼし）など、手とは違う疾患に罹（かか）る可能性が高まります。適切なフットケアの基本は、清潔を保つこと。足をまめに洗い、洗った後は保湿剤を使ってください。また、日ごろから自分の足の状態をよく観察する習慣を身につけることも非常に大切です。特に糖尿病の人は足の壊疽（えそ）によって最悪の場合は切断という事態を招いてしまうこともあります。さまざまな足の病気を予防するためにも、皮膚の健康状態は常にチェックしてください。爪の色や形の変化に早く気がつけば、症状が悪化する前に対処することが可能です。

靴は足のサイズに合ったものを選び、女性の場合はハイヒールなど足に負担がかかる靴は避けた方が賢明です。自宅ではサンダルなど通気性のよいものを履きましょう。足の爪は四角く切り、角はヤスリで形を整えてください。深爪はよくありません。

メタボリックシンドロームは、フットケアの観点からもよいことではありません。体重やウエストサイズの増加が気になる人は、普段から適度な運動やカロリーコントロールを心がけましょう。近年は足の皮膚の治療全般を担当する専門外来「フットケア外来」もあり、そこでは内科や整形外科、血管外科などと連携した多彩な治療が行われています。日ごろから自分で皮膚の健康に気を配りつつ、悪化する前に気軽に専門医に相談するよう心がけましょう。

講演2　手のスキンケア

東芝病院　皮膚科　科長
服部　尚子氏

ハンドケアには保湿が大切

手荒れの予防には、刺激から手を保護することと、作業後のハンドケアが重要です。年間を通して、洗い物や水仕事の際は手袋をしたり、皮膚が敏感な人は、料理のときも使い捨て手袋などで手を保護するとよいですね。入浴、洗顔、化粧の際も余計な刺激を手に与えないよう心がけましょう。

さらに季節によって、ハンドケアの方法は変わってきます。例えば夏は湿度が高く、お湯をあまり使わないため、カサカサの手荒れにはなりにくいですが、一方で汗をたくさんかくので水疱（すいほう）ができやすくなります。洗いものをする際に手荒れになりやすい人は、できれば綿の手袋の上からさらに使い捨て手袋をして、手の保護を怠らないようにしていただきたいです。汗をかいたら洗い流し、夏でもハンドクリームで保湿することをお忘れなく。

冬は湿度が低く乾燥しているため、風に当たるだけでも手荒れの原因になります。また、お湯をよく使うため、皮脂が失われやすくなります。乾燥した外気から皮膚を保護するため、こまめにハンドクリームでケアしてください。外出時は手袋の着用をお勧めします。

以上のようにハンドケアには「保湿」が大切ですが、「紫外線対策」も忘れずに行いましょう。紫外線は皮膚の老化を早めるだけでなく発がん性もあるので、皮膚の健康を考える上で紫外線対策は大切なポイントとなります。

紫外線にはA波、B波、C波の三種類があり、A波はガラスを通過するため、日当たりのいい室内でも油断大敵。布団を干したり、窓辺での作業など、意外に手は紫外線にさらされているので、注意しましょう。

しみやしわは、皮膚がダメージを受けるとすぐにできるのではなく、長年蓄積されたものが中高年になってから露出部に現れてくるもの。女性は化粧をするため、顔の紫外線対策は比較的行われていると考えられますが、手への対策はおろそかになりがちです。手にもサンスクリーン剤を二、三時間ごとに塗り、手をよく洗う場合は耐水性のものを使用しましょう。ただし、皮膚がかぶれやすい人に耐水性のサンスクリーンは向かないので、専門知識をもった薬店のスタッフや専門医からアドバイスを受けてください。

実際、手の疾患には、手白癬、皮膚カンジダ症、カンジダ性指間びらん、手爪白癬、爪カンジダ症、遺伝性の掌蹠（しょうせき）角化症や尋常性魚鱗癬（ぎょりんせん）、膠原病（こうげんびょう）の一種であるエリテマトーデスなど、さまざまなものがあります。もし、少しでもかゆい、皮膚の調子がおかしいと感じたときは「そのうちよくなるだろう」と放置せず、早めに専門医に相談して適切な処置を受けるよう心がけましょう。

総合討論

〈講師〉

日本臨床皮膚科医会会長
浦安皮膚科院長
加藤　友衛氏

東京医科歯科大学大学院
医歯学総合研究科
皮膚科学分野　教授
横関　博雄氏

東芝病院　皮膚科　科長
服部　尚子氏

〈総合司会〉

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

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

きちんと洗って きちんとふき取る

小林　来場者の皆さんから寄せられた質問に対し、講師の先生たちからアドバイスをいただきます。まず初めの質問は「毎年冬になると、しもやけで悩まされます。何かよい対策はありますか？」というものです。

横関　しもやけは、手足の血液の循環がうまくいっていないと罹りやすくなります。血流を促すために、温かいお湯に浸して温めたり、ビタミンEを十分に補給しましょう。夏でもしもやけになる人は、膠原病の疑いもあるので、専門機関で検査することをお勧めします。

小林　手足を十分に温めることは、冷え性対策としても効果がありますね。次の質問です。「よく指先にささくれができます。その予防法はありますか？」

服部　ささくれができると違和感を覚えますが、それを気にしてさわっていると、よけい悪化します。ハンドクリームを指先までしっかり塗り、指先に刺激を与えることは避けるようにしてください。

小林　手を洗った後は、十分にふくということも大切ですね。洗った手をミトンのような形にしてふく方もいますが、指の間の水分もきちんとふきましょう。

服部　皮膚をぬらしたまま放置していると、角層の水分が失われてしまいます。きちんと洗ったらきちんとふく、を習慣にしていただきたいと思います。

小林　「手にしみやしわが多いのですが、どうすればよいでしょうか？」という質問も寄せられています。

服部　やはり紫外線対策をしっかりとやっていただきたい。朝起きたら、すぐに紫外線予防のケアをすること。これは今や決しておおげさなことではありません。美肌効果が期待できるということでアロマオイルを使ったマッサージも注目されていますが、今できているしみは取れない、と考えた方がいいでしょう。

横関　アロマオイルは種類によって効能が違いますし、人によって合う合わないがあります。かぶれなどのトラブルが起きないよう、濃度や種類を考えて使っていただきたいですね。

正しい知識をもち 日々適切なスキンケアを

小林　「私はあかすりが好きなのですが、皮膚によい効果はありますか？」という人もいらっしゃいます。

加藤　講演の中で横関先生もふれられたように、角層は外から細菌などが侵入するのを防ぐ大切な役割を果たしています。皮膚は古い外側から順にはがれていくので、特別変わったことをしなくても清潔さを保てるという特徴があります。外部から強くこすることによって皮脂膜や角質細胞が破壊されると、皮膚が本来持っているバリア機能が低下してしまいます。同じ理由で、あかすりタオルは使うべきではありません。

小林　栄養面からの質問もありました。「皮膚にいい食べ物はありますか？」「これをとると肌がきれいなるというサプリメントがあったら教えてください」なども寄せられました。

横関　「これを食べると直接肌に働きかけます」といえる食べものはないと思います。コラーゲンを豊富に含んだ食品を食べても、内臓で消化・吸収されるわけですから、残念ながら皮膚の表面には届きません。

服部　サプリメントも同様です。湿疹やにきびにビタミンBは効果が期待できますが、それは症状を改善させるという意味です。まずは、一日三度の食事を、きちんと規則正しく食べて、十分な栄養を摂取することが理想的だと思います。

小林　最後の質問は「肌を鍛えて、丈夫にすることはできますか？」というものです。

加藤　肌を鍛える方法はありません。言い方を変えると、ごく普通の、健康な状態の肌が一番丈夫なのです。それでも四十歳を過ぎたころから、徐々に皮脂が抜けてバリア力が低下し、保湿力も落ちてきます。風呂やプールに入りすぎたり、洗い過ぎると、皮膚が本来持っている水分が失われます。保湿剤などを使って乾燥しないようにすることです。

服部　基本的なことですが、汗をかいたら洗う、カサカサしたら保湿するといった、日ごろのケアが大切だと思います。

横関　現状を維持することが、結果的には肌を丈夫にすることにつながると考えられます。

小林　皮膚はもともと優れた機能を持っています。必要以上にいじることは、むしろ逆効果。きれいな肌で、生き生きとした毎日を送るためにも、正しい知識をもち、日々適切なスキンケアを行うことが大切です。「ひふの日」が少しでも皆さんの健康的な皮膚の維持、向上に役立てばと願っています。本日はありがとうございました。

はたらく皮膚を守りたい

24時間私たちを守っている皮膚

皮膚科専門医があなたの ひふ・髪・つめを守ります。

●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
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。
5年ごとに審査を行い、資格を更新しています。

いいひふ 11月12日 ひふの日

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/