2011年11月12日(土)発行 日本経済新聞朝刊 日経プラスワン掲載

皮膚科医と考える

スキンケアで健やかな肌と心を

～365日、調子のいい肌のために～

11月12日は「いいひふ(1112)」にちなんだ「皮膚の日」。これを記念した市民公開講座「皮膚科医と考える スキンケアで健やかな肌と心を」が東京・大手町で開催された。市民公開講座10周年を迎える今回は「健康な肌と心」をテーマに、前半は専門医による3つの講演、後半は事前に参加応募者から寄せられた質問に答える総合討論が開催された。

(主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局、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)

講演1 乾燥皮膚とスキンケア
―アトピー性皮膚炎を含めて―

スキンケアのポイントは継続的な乾燥対策

これからの季節、多くの方が悩まれる乾燥皮膚やアトピー性皮膚炎の対策のために、まずは皮膚の構造についてご説明いたします。人間の皮膚は、上から順に、角層、表皮、真皮、脂肪組織で構成されています。角層は非常に薄く、大人でも食品用ラップフィルム1枚程度の厚さしかありません。通常みなさんがスキンケアをなさる場合は、ほとんどがこの角層に働きかけており、「スキンケア」は「角層ケア」と考えてよいでしょう。角層を電子顕微鏡で拡大すると、各層細胞は何層にも重なっています。その細胞と細胞の間を埋めている「角層細胞間脂質」が非常に重要で、この脂質が角層の水分量を決定します。「お肌の潤い」とは、角層に蓄えられた水分のこと。角層細胞間脂質の半分を占めている成分が「セラミド」ですが、アトピー性皮膚炎の方の角層は、セラミドの分量が低下し、皮膚の乾燥が進み、炎症を起こしていることが明らかになっています。セラミドが低下すると、皮膚から水分が逃げていくため乾燥を起こし、バリア機能も低下して有害な物質が入りやすくなるのです。炎症を抑えるためにはステロイド外用剤がもっとも効果的で、この薬は日本だけでなく、世界的にもアトピー治療における第一選択薬となっています。そして重要なのは炎症が治まってから。たとえ一時的に炎症が治まったとしても、皮膚を乾燥させたままにしておけば、バリア機能は低下し、いずれまた炎症が再発してしまいます。皮膚のトラブルには継続的な乾燥対策が必要となります。角層ケアには、ワセリン、保湿剤、セラミド配合の保湿化粧品などが効果的です。

東京女子医科大学
皮膚科教授
川島 眞氏

講演2 肌にやさしい化粧とは

化粧の低年齢化による「おしゃれ障害」に注意

私は日本臨床皮膚科医会の学校保健委員会副委員長を務めています。校医さんはこれまで、生徒さんが健やかな学校生活が送れるよう、さまざまな努力をされてきました。しかし最近は生活様式も多様化し、校医さんだけでは対応しきれない部分も出てきました。私たちは「皮膚科専門校医のための健康教育教材」というCDを作成し、各都道府県学校保健担当の先生に配布し、学校保健活動の資料として活用していただいています。私も全国の学校を訪ね講演を行っているのですが、そこでよく取り上げるテーマのひとつが「おしゃれ障害」です。最近は外見を重視する風潮が非常に高まっており、その結果、お化粧の低年齢化が進んだり、今までにない化粧法が出てきたために、お肌に障害が生じるケースが増えています。さるアンケート結果によると、最近の中学生、高校生はほぼ毎日化粧をして通学、外出している生徒も少なくないということがわかりました。にきびを隠そうとしてファンデーションを塗り症状をさらに悪化させる、ピアスによる金属アレルギーで接触皮膚炎を起こす、ビューラーを使ったために目の周りがかぶれる、二重まぶたにするための道具と接着剤で目がかぶれる、そうした症例が頻繁に起きています。生徒さんの心が未熟なのは当たり前、周囲に影響されやすいのも当たり前です。それを大人がどう指導していくのかが大切なのです。ちまたには子ども向けの化粧品があふれ、外見重視をあおるティーン雑誌が並んでいます。私たち大人も、おしゃれとは何か、お化粧とは何かを今一度考え直してみる必要があると思います。

岡村皮フ科
岡村 理栄子氏

講演3 健やかな皮膚でこころも豊かに

上手にストレスに対処してQOLを向上させる

私は「こころ」という観点から皮膚について考えてみたいと思います。皮膚は体重の約16%を占める人体で最大の臓器です。臓器でありながら、外界とのバリアをなし、見たり、触れたりすることができます。恥ずかしくて赤面する、恐怖で顔面蒼白(そうはく)になる、緊張して手に汗をかくなど、情動を表現するという点も大きな特徴です。交感神経の緊張状態はストレスとなり、皮膚という臓器に影響を与えます。皮膚疾患の発症や経過にもストレスが大きく関わっていることが知られており、アトピー性皮膚炎の悪化にストレスが関与していることも最近の研究で明らかになっています。ストレスへの対処法は、すべてをやろうとしない、でも途中で投げ出さない、「60点主義」という考え方が大切。これは本日のコーディネーターでもある小林先生から教えていただいたストレス対処の素晴らしい方法です。さらに「優先順位をつけて、できることから手をつける」「こだわり過ぎない、結果にくよくよしない」「適度な気晴らしをする」なども有効な方法です。皮膚疾患が悪化すると、自分の外見にネガティブなイメージをもつようになり、人生に対する個人的満足度が下がることによって、生活の質(QOL)も低下します。皮膚のトラブルを防ぐためには、洗顔のとき洗い過ぎないこと。そして洗顔後の適度な保湿も大切です。お化粧は、適切な化粧品を適切に使用し、やわらかなタッチで行うことを心がけましょう。これに、十分な睡眠と栄養、紫外線の防御、禁煙も加えることで、QOLの向上を目指しましょう。

東京女子医科大学附属
女性生涯健康センター
副所長、教授
檜垣 祐子氏

総合討論

●講師
日本臨床皮膚科医会会長
若林皮膚科医院院長
若林 正治氏

東京女子医科大学
皮膚科教授
川島 眞氏

岡村皮フ科
女性生涯健康センター
副所長、教授
檜垣 祐子氏

●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

皮膚は鍛えるのではなく保護するもの

小林　今年もご来場のみなさまからたくさんのご質問をいただきました。多かった質問に答える形で討論を進めたいと思います。まず「皮膚が弱くて困っています。鍛える方法はありますか?」というご質問です。

川島　檜垣先生の講演にも出てきましたが、皮膚は臓器のひとつです。〝肝臓を鍛えたい〟とか〝肺を鍛えたい〟という方はあまりいらっしゃらないと思うのですが、なぜか皮膚はそういわれることが多い。やはり保護することが、健康な皮膚を手に入れる最高の方法だと思います。

小林　こんな質問もあります。「湿疹ができやすいのですが、薬に頼らず、食事やサプリメント、漢方薬などで体質改善はできないでしょうか?」

川島「体質改善」という言葉は非常に魅力的に響きます。食事で体質を変えるのはなかなか難しいものの、決して無駄ではありません。そうした意識を持つことで、むちゃなことをやらなくなるし、体に悪いことを避けるようになるからです。食事に気をつけ、十分に睡眠や休養をとるなどして、総合的に体をよい方向に持っていければいいと思います。

岡村　コラーゲンを食事で摂取したからといって、体内のコラーゲンが増えるわけではありません。食べたものは消化・吸収されてエネルギーとして蓄えられます。サプリメントは手軽に摂取できる便利さがありますが、万能だとは思わない方がいいと思います。

ステロイド外用剤には60年の歴史がある

小林「ステロイドを使わずに湿疹を治すことはできますか?」。まだステロイドはこわいものだと考える方が少なくないようです。

若林　川島先生も講演で話されましたが、皮膚科医は安全性が高い治療薬としてステロイド外用剤をおすすめしています。ステロイドは1952年に開発されて以来、60年に及ぶ実績と、蓄積されたノウハウがあります。ステロイドを適切に使うことが、もっとも信頼できる治療法であると考えます。

小林「オーガニック化粧品や手作り化粧品は体にいいのでしょうか?」。最近はこうした製品も増えていますが、いかがでしょうか。

岡村「植物性」と聞くと体にやさしそうなイメージがありますが、植物にはかぶれ成分も含まれています。私は、皮膚が敏感な方には植物性の製品をあまりおすすめしないようにしています。お友達同士の口コミも、「私はこれを使ってよかった」という評判は広まりやすいのに「私には合わなかった」という意見は広まりにくいという傾向があります。必ずしもオーガニックが体にいいわけではないことも知っておいてほしいと思います。

小林　手作りですと保管中に変質する可能性もありますので、より品質が安定したものを選びたいですね。

檜垣　市販の化粧品は品質管理も行き届いているので安心して使用できます。それでもあえて手作り化粧品を選びたいのであれば、食材と同じ感覚で、冷蔵庫に保管し、変質する前に短期間で使い切ってほしいですね。

小林「シワやたるみを防ぐことができますか?」。川島先生、いかがでしょうか。

川島　シワの原因は紫外線がほとんどですので、日焼け止めクリームや日焼け止め効果のある化粧品を塗ったり、帽子や日傘を利用することは有効です。また、保湿機能のある化粧品にはシワを目立たなくする効果があることを、今年、厚生労働省が認めました。50年ぶりに国が化粧品の新しい効能を認めてくれたことを、私もうれしく思っています。一方、たるみは皮膚だけの問題ではなく、筋膜まで含めた老化現象ですので、これを防ぐのは難しいですね。

男女を問わず気軽に皮膚科医に相談を

小林「正しい洗顔法を教えてください」という声もたくさん寄せられました。

檜垣　洗顔は毎日行うものですが、意外に間違った方法をとられている方が多いようです。洗顔料を使うときはよく泡立てて、泡を上手に使うこと。泡をつぶさないで、転がすようにして洗ってください。すすぎの回数は10～15回を目安に。洗顔直後に顔が赤くなっていたら、それは洗い過ぎ・すすぎ過ぎです。なるべく肌に刺激を与えないよう、やさしくふれることがポイントです。また、季節や肌の状態に合わせ、洗顔の回数や方法を細やかに調節するよう、気を配ってください。

小林　最後は「男性でもスキンケアの相談に訪れていいですか?」という質問です。

檜垣　スキンケアに対する関心は男女を問わず年々高まっています。何か気になることがあったら、遠慮なく訪ねていただきたいと思います。

小林　自己流のスキンケアでお肌を悪くする前に、ぜひ専門医の意見を聞いてほしいですね。本日は、ありがとうございました。

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

2011年「皮膚の日」記念 市民公開講座

【ご挨拶】

皮膚の日について

日本臨床皮膚科
医会会長
若林皮膚科医院
院長
若林 正治氏

この市民公開講座は皮膚の健康について正しい知識を持っていただくため2002年から毎年東京で開催され、今年で10周年を迎えました。1987(昭和62)年、皮膚の健康と皮膚疾患について正しく理解していただき、皮膚科専門医療に理解を深めていただく目的で、毎月12日を「皮膚の日」と定めて活動を開始。当初は認知度も低く、活動も限定的でしたが、1989(平成元)年に「イイヒフ」にちなんで11月12日を正式に「皮膚の日」と制定し、全国規模での開催が始まりました。平成元年は全国5カ所で講演会を、12会場で無料相談会を開催。その後、活動は年々大きくなり、近年は全国47都道府県すべての地域で開催されております。昨年は講演会が52カ所、無料相談会・無料検診は29会場で行われ、参加人数も7000人を超えました。本日の講演と総合討論も、皆様の肌の健康に少しでもお役に立つことを願っております。

広　告

企画・制作＝
日本経済新聞社クロスメディア営業局