2016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

2016年 皮膚の日・市民公開講座

～赤ちゃんからシニアまで。365日、調子のいい肌のために～

皮膚科医と考える

15周年

皮膚を健やかに保つための総合講座

●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

今年で15周年を迎える「皮膚の日」のイベントが、全国各地で開催されました。今回は、先月、東京で開催された市民公開講座をご紹介します。

講演1 環境を考えたスキンケアの必要性

東京女子医科大学
皮膚科学教室 教授・講座主任
川島 眞 氏

紫外線から皮膚を守る

私たちを取り巻く環境は少しずつ変化しています。たとえば近年、日本における紫外線が強い月(UVインデックス8以上)は増加の傾向にあります。太陽光は、紫外線、可視光線、赤外線の3つに分類されますが、なかでも紫外線は、しみ、しわ、たるみなど「光老化」に大きく関係しています。紫外線はビタミンDの合成に必須ではありますが手の甲を5分～10分、日に当てる程度で十分。快晴の日だけでなく、曇りや雨の日でも紫外線は降り注いでいるので、日頃から長袖の洋服や日傘を活用したり、日焼け止めを使用するなどして、紫外線の効果的な防止対策を意識しましょう。

乾燥から皮膚を守る

この100年で日本の平均気温は約1.16度上昇する一方、東京都の平均湿度は約20%も低下しており、乾燥による肌の悩みは増加傾向にあります。皮膚の一番外側の「角層」には、水分を保持しバリアを形成する「セラミド（角質細胞間脂質）」があり、これが減少するとさまざまな皮膚トラブルを招く原因となります。皮膚の乾燥予防のため、高温のお風呂を避ける、マイルドな洗浄剤を使用する、保湿剤を活用して皮膚表面の水分を保持するなど、毎日の生活にスキンケア（角層ケア）を取り入れ、肌を外部の環境から守ることが大切です。

講演2 皮膚を守るスキンケアの正しい方法

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

3つの「ぱなし」にご用心

表皮の一番外側の「角層」は0.01～0.02mmという薄さです。この角層が微生物や物質の侵入を防ぐバリア機能や、水分の喪失・侵入を防ぐ水分保持機能を担っています。「スキンケア」とは「角層ケア」であり、この角層を最適な状態に保つことが大きなポイントです。第1に注意したいのが「汚れっぱなし」。良質な洗浄剤で角層を守りながら汚れを落としましょう。第2の注意点は「ぬれっぱなし」。ぬれたらすぐ拭き、汗もすぐに吸い取ること。入浴後は特に要注意です。第3には「こすれっぱなし」にしないこと。皮膚は常に優しく丁寧に扱うことが大切。保湿剤を上手に使って皮膚を守ることも、トラブル防止に役立ちます。それでも皮膚にトラブルが発生した場合には、速やかに皮膚科専門医にかかりましょう。

保湿ケア ～ワンポイントアドバイス～

保湿はお風呂上がり、まだ肌に湿り気があるうちに。保湿剤が少なすぎて肌をゴシゴシこすってしまうようでは逆効果。のばしやすい乳液タイプの保湿剤を適量使用し、やさしく円を描くようになじませることがポイント。

講演3 症状に応じたアトピー性皮膚炎の治療

東京逓信病院
副院長兼皮膚科部長
江藤 隆史 氏

最新の診療ガイドラインを紹介

アトピー性皮膚炎の治療には長年にわたり、さまざまな誤解や不信が渦巻いています。標準治療が普及していなかったために、不登校や引きこもり、結婚や出産をあきらめる方、合併症の悪化によって網膜はく離による失明やウイルス性髄膜炎になってしまった方など、多くの悲劇が生じました。今こそ正しい知識が必要だと強く感じています。最新の診療ガイドラインでは、妊娠中や授乳中の母親に食事制限は推奨されておりませんし、皮膚に炎症があっても汗をかくことは良いことで、かいた汗を放置しないことが重要とされています。また、生後すぐからのスキンケアもアレルギー疾患の発症率を低下させる上で推奨されるようになってきました。

薬物療法の重要性

アトピー性皮膚炎治療の3本柱は、原因・悪化因子探しと対策、スキンケア、薬物療法です。近年はステロイド外用薬に加えて、タクロリムス軟こう、保湿剤を組み合わせた治療も注目されています。ステロイド外用剤は顔面の使用には注意が必要ですが、医師の指示通りに処方すれば決して怖い薬ではなく、大変効果的な薬だということをご理解いただきたいと思います。自己判断での中途半端な使い方にこそ問題があるのです。

講演4 赤ちゃんから始めるアトピー性皮膚炎の予防

国立成育医療研究センター
生体防御系内科部
アレルギー科医長
大矢 幸弘 氏

アトピー性皮膚炎と食物アレルギー

従来、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因と考えられてきましたが、最近の研究ではアトピー性皮膚炎こそが食物アレルギーの原因ではないかとする考え方が有力になってきました。湿疹などの皮膚炎により皮膚バリアが低下しアレルゲン（抗原）が侵入、食物アレルギーの発症やアトピー性皮膚炎が悪化するという理論に基づいています。特にバリア機能が低下し炎症のある乳児期の皮膚状態は、食物アレルギーの原因となりやすいものの、たとえアトピー性皮膚炎を発症したとしても、早期に徹底した治療を行い、皮膚のバリアを回復させれば、重症化を防ぎ、食物アレルギーを予防できる可能性が高まります。

スキンケア重視のプロアクティブ療法

国立成育医療研究センターのアレルギー科と皮膚科の共同研究では、乾燥しやすくアトピー性皮膚炎を発症しやすい新生児の皮膚に、保湿剤を塗布することで発症を抑制する効果があることを報告しています。実際に発症後でも、皮疹が出た都度、ステロイド外用薬を塗るのではなく、まずはステロイド外用薬で皮膚を正常化した後、皮疹が出なくても保湿剤と、頻度を落としてステロイド外用薬を使用するプロアクティブ療法によって、皮疹の再燃なく食物アレルギーも発症することはありませんでした。

「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

30年ほど前、皮膚科専門医療の啓発のため日本臨床皮膚科医会によって定められた11月12日(いいひふ)の「皮膚の日」。この時期は毎年全国各地で一般の方々を対象に講演会や皮膚検診、相談会などを無料で開催しています。

総合討論 Q&A

Q アトピー性皮膚炎やアレルギー体質は、遺伝する？

大矢 個人のストレスをはじめ環境の変化が大きく左右するので、単純に遺伝はしないと考えられます。

Q アトピー性皮膚炎やアレルギーを予防する方法はある？

川島 一定の食物を食べない対処法は予防につながらないことがわかってきました。初期の湿疹をきちんと治療することが最大の予防といえます。

Q ダニやホコリ、ハウスダストのアレルギーがあり、室内を清潔に心がけていますがよくなりません。なぜでしょうか？

江藤 室内を清潔にすることはアレルギー因子を減らす上で悪化の予防にはなりますが、完全にゼロにすることはできません。まずはスキンケアをしっかりとすることで、セラミドの働きを補い皮膚のバリア機能を高め、健康な皮膚の状態を保つことが重要です。

Q 赤ちゃんにもずっとステロイドを使ってよいもの？

若林 まずはしっかりと治療して治すことが大切。皮膚科医が指示した薬を安心して使ってください。

Q 妊娠中や授乳中でもステロイドを使ってOK？

小林 大丈夫です。妊娠中も授乳中ももきちんと治療することが大切です。安心して飲めるかゆみ止めの薬もあるので、信頼できる皮膚科医にご相談ください。

Q 子どもがかゆみ止めに抗アレルギー剤を処方されました。長く続けて大丈夫？

川島 当然ですが飲まないよりは飲んだ方がかゆみは少なくなります。ただ注意すべき点は、あくまでも補助的に使うお薬であるということ。抗アレルギー剤を飲んでいるからといって自己判断で塗り薬を止めてはいけません。治療の基本は塗り薬。まずはきちんとステロイドを塗って炎症を抑えることが重要です。

●皮膚の無料相談会●

講演会の前には、5人の皮膚科医により、皮膚の無料相談会が開催されました。

上段左より　川端皮膚科クリニック　川端 康浩 氏
キタミヒフ科クリニック　北見 周 氏
済生会横浜市東部病院　畑 康樹 氏
下段左より　種田医院　種田 明生 氏
大泉皮膚科クリニック　矢口 均 氏

広　告

企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

あなたとまもる皮膚の健康

いいひふ 11月12日 ひふの日

11月12日

皮膚には、人をまもる重要な機能があります。
皮膚科専門医は、みなさまの健やかな
皮膚、髪、爪をまもります。

●皮膚科専門医は、往診します。在宅看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年間の皮膚科研修と講習、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。

皮膚の病気やトラブルについてのご相談はお近くの皮膚科専門医へ。ホームページから検索できます。▶ 日本臨床皮膚科医会 www.jocd.org　公益社団法人 日本皮膚科学会 www.dermatol.or.jp