

スキンケアで元気な皮膚と いつまでも ~365日、調子のいい肌のために~

11月12日は、「いい・ひふ」にちなんだ「皮膚の日」。毎年、秋の深まりとともに全国各地で皮膚をテーマにした公開講座やイベントが、皮膚科専門医によって多彩に開かれています。東京で開催される「皮膚の日」の市民公開講座は、今年で16回目を迎えました。全国に先駆けていち早く開催された様子をご紹介します。

講演 1 女性のライフステージとスキンケア



若松町こころとひふのクリニック 院長
檜垣 祐子 氏

●年代別皮膚トラブル
女性のライフステージと皮膚トラブルは、エストロゲンという女性ホルモンと深く関わっています。女性ホルモンの増加する10代、20代はニキビの悩み、仕事や育児に頑張る20代から30代はストレスにより大人のアクネ性皮膚炎に悩む方が増えてきます。エストロゲンが減少する更年期には口囲皮膚炎などに悩む方がいらっしやいます。

●20代、30代の保湿
10代から20代はニキビで悩む方が多くいらっしやいます。20代は皮膚科で早期に治療することが大切。「外用薬」と「保湿性のあるスキンケア製品」を組み合わせることが重要です。アクネ性皮膚炎は受診や就職、仕事の多忙、家族の病気・看病など、環境の変化で悪化することがありますが、皮膚の乾燥も大きく関係するので、入浴や洗顔は洗いすぎに注意して保湿を第一に考えましょう。

●40代からケアを見直す
エストロゲンが減少する更年期は、心身の不調とともに肌の状態も不安定になる時期。40代はスキンケアを見直す時期でもあります。過度の保湿が皮膚の常在菌のバランスを崩し、口囲皮膚炎などのトラブルを招きます。洗いすぎ、こすりすぎ、保湿のしすぎに注意して、睡眠・栄養に気を配り、日ごろから健康管理を怠らないことが大切です。

講演 2 皮膚を守る、正しいスキンケア



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

●スキンケアの前に
皮膚は、体を保護する、体内の水分を保つ、痛みや温度などを感知する、発汗によって体温を調節するなど、多くの精巧な機能をもつ人間最大の臓器です。

●スキンケアの心
そんな精密な働きをする表皮の厚さは約0.2mm、一番外側の角層は0.01から0.02mmという薄さです。ラップフィルムよりも薄いこの角層をいかに大切に保つかが、スキンケアとはいわば「角層ケア」と言い換えることができます。

●ケアの用心3つの「ばなし」
1つは「汚れはばなし」。良質な洗浄剤で角層を洗浄する際、こする必要はありません。

●保湿剤を活用する
保湿剤は角層を保護し、角層内の水分を保持します。保湿因子・セラミドを配合した保湿剤を活用することで乾燥を防ぎ、皮膚の健康を上手に保ちましょう。

講演 3 ライフステージを見通したスキンケア



福岡県立医科大学皮膚科学講座 教授
山本 俊幸 氏

●未来への皮膚の変化
皮膚は年齢に伴って変化しますが、たとえ同一人物であっても近い将来、仕事は忙しいのか、暇なのか、住む地域は暑いのか、寒いのかなど、ストレスや紫外線などの環境によって、その変化は大きく異なります。

●紫外線と乾燥のケア
紫外線の中でも波長の長いUVAは真皮の老化に関与し、波長の短いUVBは色素沈着を高めます。遮光剤はUVAもUVBもカットするものを選びましょう。また乾燥予防に、ヘアリボン類似物質、尿素、セラミドなどが配合された保湿剤の活用も有効です。

●外用薬も乾燥対策も遅すぎることはありません。日々わずかな時間のケアが、輝きを失わない、いい年の取り方へと導くはずですよ。



●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

総論 Q&A

（高齢者）
高年齢者の皮膚のケアのポイントとは？
山本 まずは乾燥対策。しっかりと保湿して皮膚表面のバリア機能を整えることで、さまざまなトラブルが回避できます。寝る前に保湿剤を活用して、皮膚の表面に潤いを保ちましょう。

（頭皮）
頭皮のかゆみはどうすればいい？
檜垣 頭皮も皮膚の延長なので、強くこすると当然刺激を受けてしまいます。ゴシゴシは避けましょう。

（乾燥）
長年続く乾燥肌を食べ物で治せますか？
若林 やはりませうは外側からの保湿に気をつけることが第一です。食べ物も偏食せず、バランスよく食べることが皮膚の健康のためにもよいと思います。

（若さ）
皮膚を若々しく保つコツとは？
檜垣 やはり一番若さをアピールできるのは笑顔ではないでしょうか。シワ一本、シミ一つを気にするのは、素敵な笑顔の方が一番若々しく見えるもの。不機嫌な顔はよくないです。

（日焼け）
日焼けをした後は冷やすとよい？
山本 日焼け後、保冷剤などで急激に冷やすのは、皮膚にダメージを与えるのでよくありません。

若林 紫外線は皮膚がんや老化を促進してしまいますが、健康のためにはある程度の日光も必要です。ビタミンDによって骨が構成されるので、日常生活でお子さんが日差しにあたる程度は問題ありません。

小林 成長期とは骨が成長する時期。乳幼児にはくる病予防にもなるので、極端な紫外線対策に偏らないことも大事です。

保湿ケア ~ワンポイントアドバイス~

全身の保湿ケアは、塗り方がポイント。ゴシゴシこすることなく、肌が動かないくらいのやさしいタッチで、なでるように塗りましょう。お風呂上がり15分以内をめやすに保湿剤を活用すると、うるおい成分が角層に浸透しやすくなります。最後に塗り残しはないか、確認する習慣をつけるとよいですよ。

皮膚の無料相談会

「皮膚の日」イベントの一環として、「皮膚の無料相談会」も同時に開催されました。



上段左より 大泉皮膚科クリニック 矢口均氏
キタミヒバ科クリニック 北見周氏
川端皮膚科クリニック 川端康浩氏
下段左より 種田医院 種田明生氏
済生会横浜市東部病院 畑康樹氏

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

1989年、11月12日の「いい・ひふ」と覚えやすいように誕生した「皮膚の日」は、もうすぐ30年を迎えます。当時は皮膚科専門医も少なく、皮膚疾患は内科医や外科医が診察するような状況でした。時を経て今、皮膚科専門医がますます地域医療に貢献できるよう願っております。

広告

企画・制作=日本経済新聞社クロスメディア営業局

皮膚の日



いいひふ
11月12日
ひふの日

11月

12日

元気な皮膚と いつまでも

皮膚・爪・髪『ひふ』のことなら何でも皮膚科専門医にご相談ください。

- 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。

主催 日本臨床皮膚科医会 後援 厚生労働省・日本医師会
 公益社団法人 日本皮膚科学会 **NHK**