2018年11月10日(土)発行 日本経済新聞朝刊 日経プラスワン掲載

2018年 皮膚の日・市民公開講座

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

「皮膚の日」は1989年（平成元年）、日本臨床皮膚科医会によって11月12日に制定され、皮膚の健康についての正しい知識や皮膚科専門医療への理解を深める啓発活動が行われてきました。この市民公開講座は17回目となりますが、これからもお役に立てる情報を発信していきたいと思います。

皮膚科医と考える
皮膚：その素晴らしい機能
～365日、調子のいい肌のために～

毎年、11月12日（いいひふ）は、皮膚の日。
この時期は、全国各地で一般の方々を対象に講演会や皮膚検診、無料相談会など、さまざまなイベントが開催されています。
今年で17回目を迎えた東京開催の「市民公開講座」を紙面にてご紹介します。

●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 奥深い皮膚のかたちとはたらき

日本皮膚科学会　理事長
慶應義塾大学　医学部長・医学部皮膚科学教授
天谷　雅行 氏

皮膚は、胃や肝臓などと違って、目に見える臓器です。しかし実際に見えているのはその表面だけで、実は薄い皮膚の内部でもさまざまな働きが行われています。皮膚は、外部の抗原・ウイルス・細菌などから生体を守ろうとするバリア機能の働きをしています。皮膚から摂取された物質によって免疫反応が起こることを経皮感作といいますが、この経皮感作がアトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど種々のアレルギー疾患の発症に関わっていることが明らかとなってきました。

表皮には、角層とタイトジャンクションがあり、体の内と外の空間を仕切るバリアとして重要な働きをしています。表皮の中には、ランゲルハンス細胞という免疫反応の最前線で外来抗原を捕捉する細胞もいます。皮膚バリアの働きを詳しく解析していくと、経皮感作のしやすさは角層の質に依存していることが分かってきました。一方、東京での観測データにおいて、現代人は100年前よりも屋外において平均気温が2度上昇し、湿度が15%減少した環境に住んでいます。空気が乾燥し角層機能が低下する生活環境の中で、皮膚をどう守るかは生活習慣の改善、保湿などのスキンケアが重要です。皮膚バリアに関して正しい知識を持ち、角層のバリア機能を上手に保持することが皮膚の健康を保つ秘訣だと考えられます。

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

皮膚の機能は、体の保護、体内水分の保持、痛みや温度、触感など感覚の察知、発汗による体温調節など、多岐にわたっています。そんなたくさんの働きを、皮膚の最表面で守っているのが厚さ0.01～0.02mmという非常に薄い「角層」です。角層はケラチン繊維、フィラグリン、天然保湿因子（NMF）、細胞間脂質、セラミドなどによって構成される薄くても強じんな膜ですが、「スキンケア」とはいわば「角層のケア」で、いかにこの薄い層を守るかということが大きなテーマとなってきます。

何よりも注意していただきたいのが、3つの「ぱなし」です。まず第1は「汚れっぱなし」。良質の洗浄剤でやさしく汚れを落としましょう。決してこすらないことがポイントです。第2は「ぬれっぱなし」。ぬれたらすぐに拭くこと。水の残りやすい、しわ、くびれ、脇の下（乳房下）などを忘れずに拭き、指も1本ずつていねいに拭いてください。第3は「こすれっぱなし」。掻(か)かないことはもちろんのこと、下着や衣服などを購入の際は手触りや吸湿性、通気性、静電気などに注意しましょう。「掻く」ことは心の状態にもつながっているので、日ごろから時々息をゆっくり長く吐いて神経をリラックスさせストレスを和らげることも大切です。

講演3 痒みの仕組みと蕁麻疹(じんましん)

東京女子医科大学
皮膚科学講座 教授・講座主任
石黒　直子 氏

痒(かゆ)みを伴う疾患は大きく2つに分けられます。まず1つは、皮膚症状がある「末梢(まっしょう)性の痒み」。蕁麻疹やアトピー性皮膚炎など、皮膚になんらかの症状があり痒みが発生している状態です。一方で、皮膚に症状はないけれども痒いという「中枢性の痒み」。腎疾患や肝臓・胆道系の疾患、あるいは糖尿病などにより、痒みが引き起こされることもあります。

蕁麻疹は5人に1人はかかるとされる病気で、1つ1つは数時間で消えるのを特徴とします。短期間で軽快する急性と6週間以上出没して続く慢性のものがあります。特発性蕁麻疹の治療は、抗ヒスタミン薬が主体で、難治例では補助的治療薬や最近では抗IgE抗体などの投与が行われます。生活上の注意点としては、肉体的、精神的過労を避け、十分な睡眠を心がけましょう。悪化時にはアルコールや強い香辛料は末梢血管が拡張され痒みが強まるので避けてください。入浴は熱すぎるお湯、長湯を避けましょう。近年は作業効率に影響の少ない第2世代抗ヒスタミン薬が誕生しているので、指示に従って服用し、根気強く病気と向き合う気持ちが大切です。

Q&A 総合討論

皮膚を老化させない方法はありますか？

小林　それでは、事前にいただいた皆様のご質問にお答えしようと思います。まず初めは「皮膚を老化させない方法はありますか」というご質問です。

天谷　残念ながら、皮膚は老化します。しかしながら老化の速度を遅くする方法はあります。ポイントは、皮膚にダメージを与えないこと。そのためにはサンスクリーン剤などを活用して、なるべく皮膚を日光に露出しないことが大切です。シワやシミの出方に個人差はありますが、どれだけ日光にあたったかということも大きな要因となります。タバコも皮膚の健康上、あまりおすすめできません。

乾燥肌は食物やサプリで治せる？

小林　次は「冬になると皮膚が乾燥します。乾燥肌を食物やサプリで治すことはできますか」というご質問です。

若林　冬の室内は暖房器具のおかげで気温が高く湿度が低い状態が続くので、どうしても皮膚は乾燥してしまいます。さらには年をとってくると皮脂腺が減り皮脂の分泌が少なくなるので、特に膝から下の乾燥を訴える患者さんも増えてきます。皮膚のために口から油をとっても皮脂腺が増加するわけではないので、やはり皮膚の乾燥には皮膚表面からのケアを心がけることが一番の近道だと思います。

小林　年とともに皮膚がかゆくなるという悩みを抱える方が増えてきます。加齢とともに皮膚のバリア機能が落ちてくるので、皮膚の乾燥には保湿剤を用いて上手にケアすることが大切です。

冬ならではの手荒れケアのコツとは？

小林　「冬になると手が荒れます。何か有効な対処方法はないでしょうか」というご質問も寄せられました。

石黒　進行してしまった赤ギレなどは速やかに皮膚科を受診することをおすすめします。そうなる前の対処として基本となるのは、やはり日ごろからの「保湿」です。常に手のケアを考えつつ、手を洗い過ぎないということも大切。手をぬらしている時間が無駄に長いと皮膚の角層にダメージを与えますので、注意が必要です。

皮膚を強くするための簡単な方法はある？

小林　「皮膚を強くする方法はありますか」という質問も寄せられています。

若林　皮膚の厚さは0・2㎜、角層の厚さは0・02㎜と非常に薄く傷つきやすいものですが、同時に約45日の周期で生まれ変わっているものなのです。常に大切にケアしつつ、自然の代謝に任せることも皮膚の健康を考える上で重要なテーマです。

保湿ケア ～ワンポイントアドバイス～

スキンケアの3つのポイントは、「ゆっくり」「ていねいに」「やさしいタッチ」で行うこと。洗顔の際も、保湿剤を塗る際も、この3点を意識することが大切です。保湿剤は指先で塗ろうとせず、まずは手のひら全体に広げましょう。そして力を抜き、クルクルとやさしくなでるように塗っていくと、皮膚表面の負担も少なくなります。

●皮膚の無料相談会

今年も「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
神奈川はた皮膚科クリニック　畑　康樹 氏
キタミヒフ科クリニック　北見　周 氏

下段左より
大泉皮膚科クリニック　矢口　均 氏
種田医院　種田 明生 氏
川端皮膚科クリニック　川端 康浩 氏

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　日本皮膚科学会　www.dermatol.or.jp