市民公開講座「皮膚科医と考えるシニア世代の皮膚ケア」

健康な肌で快適に

11月12日は「いい(11)皮膚(12)の日」。この日を記念した市民公開講座「皮膚科医と考えるシニア世代の皮膚ケア」(日本臨床皮膚科医会<日臨皮>、日本皮膚科学会、朝日新聞社主催、厚生労働省、日本医師会、NHK後援、花王株式会社協賛)が10月17日、東京・有明の東京ビッグサイトで開かれ約600人が参加した。加藤友衛・日臨皮会長のあいさつに続き、専門医3人の講演が行われた。総合司会は小林美咲・日臨皮常任理事。

ネットを利用し往診を頼もう

種田明生さん
皮膚科種田医院院長

在宅医療の現状や、皮膚科の往診を依頼するにはどうしたらいいかについて話します。

日本臨床皮膚科医会では、皮膚科が在宅介護で何ができるかを検討しつつ、往診を積極的に進めています。同会の東京支部である東京都皮膚科医会では、約10年前から「とこずれ110番」(表参照)というシステムがあります。褥瘡、いわゆる床ずれやその他の皮膚病で往診を希望する患者さんやご家族から電話相談を受け、登録医のリストから往診可能な地域の医師に在宅医療を依頼するシステムです。

主な相談者は患者や家族ですが、保健所や自治体などの公的機関からの問い合わせもまだ多く、医師から問い合わせが入る場合もあります。

都皮膚科医会の集計では、往診は往復の時間を除き通常30分以内で行われているようです。改善度は「著しく改善」「改善」「やや改善」を合わせると約84%と、往診による治療は成功しているのではないかと思います。

症状は褥瘡が非常に多く、次いで湿疹・皮膚炎、カビの病気の白癬、カンジダ。そう痒症、疥癬、水疱症、乾癬、帯状疱疹などもあります。

私も年間800回近く往診していますが、高齢者では、かなりの方が二つ以上の皮膚病を持っていることが多く注意が必要です。

往診の依頼はケアマネジャーからの紹介が非常に多いです。患者さん自身からの依頼が少ない理由の一つは、どこへ依頼したらいいのか分からないので、ケアマネジャーや区、他科の医師に相談する方が多いのが現状だからだと思います。

では、実際に在宅診療を依頼する際の方法を話します。日臨皮のホームページ(表参照)の最初のページにある「医院検索」で、皮膚科施設の検索ができます。調べたい地域から順に選んでいくと、各病院の地図や行き方、診療時間、往診の可否などの特徴も書いてあります。

東京、神奈川、大阪、熊本の各皮膚科医会にも在宅診療に関するホームページがあり、日臨皮のページにリンクしています。医師会のホームページを使って調べられるところもあります。往診ネットワークもいろいろなところでできています。

ホームページでの検索は非常に役に立つので、ぜひ覚えておいてください。自分で検索できなくても、お子さんやお孫さんに頼めば簡単に出てきます。「とこずれ110番」に電話するのも一つの方法です。

●日本臨床皮膚科医会
http://www.jocd.org/
●東京都皮膚科医会
http://www.jocd.org/tokyo
●とこずれ110番
03-5332-1112
(月～金曜、13～16時)

皮膚の疾患 原因にストレスも

檜垣祐子さん
東京女子医大皮膚科助教授

ストレスに関連して起きる中高年の皮膚のトラブルの代表的な疾患としては、皮膚そう痒症、慢性じんま疹、円形脱毛症、湿疹・痒疹、アトピー性皮膚炎、帯状疱疹などが挙げられます。

皮膚そう痒症は、皮膚にかゆみがありますが発疹はありません。中高年では、糖尿病や肝臓、腎臓などの内臓疾患が原因の場合もあります。薬剤によってかゆみが出ることもまれにあり、薬を飲むことが多い中高年では確認が必要です。年齢が進むと皮膚の乾燥が始まり、そのためにかゆみが出てそう痒症と混在することもあります。

もう一つはストレスです。ストレスとの関係を知り、ストレスに上手に対応しますと、かゆみがうそのように消えてしまうことがあります。

じんま疹のうち、症状が1カ月以上続くものを慢性じんま疹と呼びます。原因はつかみにくいのですが、アンケートなどから約40%がストレスで悪化すると言われています。円形脱毛症は小児から高齢者まで発症する一種の自己免疫疾患です。約30%はストレスが誘因ではないかと言われています。

湿疹、痒疹、アトピー性皮膚炎は、かくことで悪化します。かゆみでかくサイクルと、ストレスでかくサイクルの悪循環が関連して、どの年代でも悪化因子としてのストレスが関係します。

帯状疱疹は加齢に伴い増加し患者数は60代がピークです。疲労や免疫力の低下で発症し、最初に痛みが出て数日後に小水疱を生じます。後遺症として神経痛が残ってしまい、これによりうつ状態になることがあります。

皮膚のトラブルを招くストレスは、職場の人間関係や責任が重いなど仕事上の問題、子どもの生活態度や介護など家族の問題、体力の衰えや生活習慣病、更年期など自分の体の問題もあります。これらは中高年に共通のストレスで、皮膚のトラブルに特別なことではないのです。

ストレスに陥ったら、家族や友人の支えが大切です。皮膚科医など専門家に相談する。つらい体験も「何か得ることがある」と前向きに考えて取り組む。子どもと信頼関係をつくり、心の支えとなる友人を多く持つようにしましょう。

私が接する患者さんには、すべてやろうとしない、できることから手を着けるなど、60点主義を勧めています。中高年もそんなに悪くないなとか、考え方を変えれば大分違ってきます。

皮膚と心は車の両輪のようなものです。皮膚の声、体の声にじっくり耳を傾けて、バランスよく前に進んでいくとよいのではないかと思います。

老化のカサカサ 入浴して防ぐ

塩原哲夫さん
杏林大医学部皮膚科教授

老化に対するスキンケアについて話します。老化の要素の一つであるカサカサは、十分に注意すれば補えるものです。誰でも45歳を過ぎると、脚のすねがカサカサになってきます。これは皮膚表面の角質層という部分の水分が減った状態です。

角質層の水分量を決める要素の一つは外からの水分補給です。長く入浴すると皮膚がシワシワになりますが、これは角質層にいっぱい水分が含まれた状態なのです。もう一つ大事なのは汗です。汗が出ることで表面の水分量が保たれています。皮膚からも水分は供給されますが、表面からは同時に、どんどん水分が蒸発していきます。年齢が進むと、このバランスがうまく保てず、皮膚の水分量が減ってきます。

ここで「サラサラ志向」の間違いを指摘したいと思います。現代人は、昔の人と比べると冷暖房などの影響で汗をかかなくなってきました。またシャワーは便利で快適かもしれませんが、皮膚を乾燥させてしまう可能性が高いのです。車やエレベーターなどの利用で運動量も非常に減りました。特に都会で暮らす人はどんどん汗をかかなくなってきています。

ところが、汗には皮膚温を調節する大事な働きがあり、成分には、免疫グロブリンなどの他に抗菌作用を持つ物質がたくさん入っています。角質層の水分補給という大事な役割もあります。汗をかかなくなってきたことは、大問題なのです。

皮膚の角質層の水分量が低下すると、外からの刺激に対して非常に弱くなり、ちょっとした刺激に対して過敏になり、かゆくなってしまいます。

カサカサを防ぐには、まずシャワーではなくしっかりお風呂に入り、入浴直後に保湿剤を十分使うことです。ナイロンタオルのようなもので体をこすり過ぎない。そして毎日適度な運動をして発汗を十分にする(イラスト参照)。

カサカサした皮膚を放っておくと湿疹になり、この場合は病院でステロイド軟膏を出されることが多いはずです。ステロイドは、必ず皮膚科に受診して使用方法や中止のタイミングなど、医師の指導のもとに使うようにしてください。

血流を良く／日焼け止めを／しみを診断／かき過ぎない／こすらないで

Q1 入浴の時の注意点は

加藤　入浴の際に麻のタオルなどの硬いものでこすると、皮膚の表面にある水分を含んだ角質層がむけてしまい、ナイロンタオルのような柔らかいものでも角質ははがれます。皮膚は無理にこすらなくても、自然に垢やふけになって代謝していきます。角質がはがれて皮膚が乾燥すると、かゆみや赤みの原因となる外からの刺激に非常に弱くなります。こすることには特に気をつけていただきたいと思います。お風呂も入り過ぎると、かえって角質層の水分が減ってしまいます。1日2回とか3回の入浴は多すぎます。1回ぐらいがよいと思います。

Q2 かゆみへの対処法は

塩原　下着などのゴムがあたる部分のかゆみは、入浴後に十分保湿するだけでも治まる場合があります。ひどくなった場合は、ステロイド軟膏と同時に保湿剤を十分に塗る。大事なのはあまりかき過ぎないことです。内服薬はある程度継続すれば、かゆみを感じにくくなります。ステロイド軟膏は炎症を取りますが、かゆみだけを瞬間的に取るなら、メントールやサリチル酸などが入った市販薬を塗るか、またはその部分を熱くするか、冷やすかする方が止まります。その後にゆっくりステロイド軟膏を塗り、内服を併用するのが一番いいのではないでしょうか。

Q3 しみの予防とケアは

檜垣　皮膚の老化には生理的な老化と光老化があります。生理的な老化は年齢に応じて皮膚のどの部分にでも起きますが、光老化は紫外線に当たらないようにすればブロックできます。人間は20歳までに一生分の約70%の日光にあたる言われているので、極端に言えば20歳前から予防が必要です。とはいえ、シニアになってからでも強い日光にあたる場所では日焼け止めなどの対策が大切です。しみといっても、皮膚科専門医の目で見るといろいろなものがあります。できれば一度専門医を受診され、放置してよいしみかどうかを確認されるとよいと思います。

Q4 紫外線への抵抗力は

小林　残念ながら難しいです。特に病的な過敏性がない場合は、自然に少しずつ日焼けすれば、急性反応は弱くなりますが、ダメージがなくなるわけではありません。今は紫外線をはね返す効力の強い日焼け止めで、汗などで流れないものが出ています。ただし、日焼け止めは皮膚の表面に膜をつくってはね返すので、すりこまず、伸ばすように、厚めに膜をつくるつもりで塗ると有効です。日焼け止めだけではなく、帽子や眼鏡、日傘なども使う。服は襟のあるものや、厚手を1枚でなく、薄いものを重ね着すると、すき間から入る紫外線が防げます。

Q5 床ずれを防ぐケアは

種田　おしりの出っ張った部分や、かかとの骨の当たる部分など、常に下にある場所の血流が悪くなるとできやすくなります。ある程度動ける方には予防用のマットがあります。実際に床ずれができている方には、時間で左右の向きを自動的に変えてくれるエアマットもあります。介護保険に入っている方は機種にもよりますが、月額千円かからないぐらいで借りることができます。手続きなどを自分で行うのは大変なので、必ずケアマネジャーや往診に来てくれる皮膚科の医師に、その人に合った機器やケア方法などを相談するようにしてください。

ホット、新サイズも登場！
体脂肪が気になる方に。

商品に関するお問い合わせは　TEL 03(5630)5220　http://www.kao.co.jp/healthya/