企画・制作朝日新聞社広告局
広告特集

市民公開講座「皮膚科医に聞くスキンケアの正しい知識」

肌を知って美しく健やかに

関係学会のホームページ

●日本臨床皮膚科医会
http//www.jocd.org/
全国の皮膚科医院の検索ができます

●日本皮膚科学会
http//www.dermatol.or.jp/
全国の皮膚科専門医が検索できます

11月12日は「いい(11)皮膚(12)」の日。この日にちなんだ市民公開講座「皮膚科医に聞くスキンケアの正しい知識」(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23日、東京・有楽町の有楽町朝日ホールで開かれた。約600人の参加者を前に、加藤友衛・日臨皮会長のあいさつに続き、3人の専門医の講演と討論が行われた。総合司会は小林美咲・日臨皮常任理事。

Ⅰ アトピー・乾皮症 乾燥と炎症分けてケアを

川島 眞さん
東京女子医科大学皮膚科教授

アトピー性皮膚炎とこれからの季節に多い高齢者の乾皮症のケアについてお話ししたいと思います。

アトピー性皮膚炎は乾燥皮膚と炎症を起こしている皮膚とに分けてお話しいたします。まず乾燥皮膚のケアについて。アトピーの患者さんの肌は皮膚の一番上にある角層に問題があり、非常に乾燥していて、外からの刺激を防ぐ機能(バリア機能)も低下しています。そのため、何の炎症もなさそうに見える部分でも角層のケアは大切で、このケアを怠ると炎症皮膚へと進行してしまうのです。

乾燥皮膚のケアには、ワセリンや尿素軟膏、ヘパリン類似物質などの保湿剤で角層の水分量を増やします。また角層のバリアを補強する物質を含む保湿剤を塗り続ければ、水分量だけでなくバリア機能も強くなっていきます。

一方、アトピーの炎症皮膚のケアは、ステロイド外用剤と免疫調整外用剤で炎症を抑え、よくなったら保湿剤で皮膚の水分量やバリア機能を保ちます。さらにかゆみ止めの飲み薬(抗ヒスタミン剤)も加えるのが標準的です。よくステロイド外用剤は怖いと言われますが、これほど安全性が確認されている薬はないのです。逆に非ステロイド外用剤は、ひどいかぶれが生じるので、われわれはほとんど使いません。ステロイドや免疫調整外用剤で炎症を早くおさえ、症状の改善に応じて徐々に減らしていき、今度は乾燥皮膚のケアを増やしていくことが大事です。

次に高齢者の乾皮症ですが、若者に比べて高齢者は皮膚の角層の脂質量が減ります。そのため冬になると、皮膚が非常に乾燥して、特にかゆみがひどくなります。ひっかいたり、こすったりすると、進行して皮脂欠乏性湿疹という炎症が起こります。乾皮症のケアは保湿剤で十分ですが、皮脂欠乏性湿疹は、炎症があるので弱いステロイド外用剤を使い、症状が強いと、もう少し強いステロイドも使います。アトピーと同様、乾燥と炎症を分けて考え、ケアする必要があります。

予防には、早めに保湿剤を使うことです。また高温のお風呂や長湯を避ける。洗浄剤はマイルドなものを使い洗い過ぎない。過度の暖房を避け、できれば加湿器を使う。爪先で傷つけないよう爪切りなどを工夫していただければいいと思います。

Ⅱ 身近なかぶれの原因を避けて肌を健康に

溝口 昌子さん
聖マリアンナ医科大学名誉教授

かぶれは誰でも一度はかかるほど頻度の高い病気です。漆や銀杏などによるアレルギー性のかぶれと、酸やアルカリなどで起こる刺激性のかぶれがあります。刺激性のかぶれは、もう一種類、主婦湿疹のように洗剤などの弱い刺激を繰り返し受けてなるものもあります。

かぶれを起こす身近な物質はたくさんあります。衣類ひとつでも、繊維や染料などさまざまです。白髪染めや漆、銀杏、マンゴー、ピアス、植物、皮製品、医薬品でかぶれる例もあります。

かぶれたら、直ちに原因と疑われるものを避けることです。それだけで軽いかぶれは自然に治ります。漆や銀杏などによる症状の強いかぶれには、強力なステロイド外用剤を塗ります。短期間なので、副作用の心配はありません。逆に弱いステロイドは効果が充分でなく、掻いているうちに慢性湿疹となり、治りにくくなることもあります。

今までかぶれたことがない人の予防には、まず健康な皮膚を保つことが必要です。皮膚に症状があるときは、化粧は厳禁です。汗ばむ季節には、革製品や金属製品を直接身につけない。漆、蔦、西洋サクラ草などかぶれやすいものに近づかない。新しい衣類はいったん洗ってから着用します。またいったんかぶれてしまった人が再発を防ぐには、原因を見つけて避けることに尽きます。必ず皮膚科専門医を受診して、原因となりそうな物質を貼って反応を見るパッチテストを受けてください。またご自分の日常生活をよく考えてみると原因が見つかることが多いです。

対策例をいくつか挙げます。染毛剤はヘアマニキュアが比較的安心です。ピアスは金やチタン、セラミックなどがかぶれにくいです。医薬品のかぶれは、必ず皮膚科専門医で原因薬剤を見つけてもらい、その薬や類薬を避けます。

主婦湿疹は、アトピー性皮膚炎やしもやけになったことのある人がなりやすいです。放置するとアレルギー性のかぶれになりやすく、きちんと治療してスキンケアをする必要があります。紺(こん)膏(こう)は長く貼らない。低刺激性の製品もありますが、電気コードなどに使うビニールの絶縁テープがかぶれません。皮膚科や外科でも使っています。

Ⅲ 日焼け止め活用し紫外線と上手につきあう

上出 良一さん
東京慈恵会医科大学皮膚科教授

紫外線(UV)は波長の長いほうからA、B、Cと分けられます。波長が短いほど生物への影響は大きいのですが、最も有害なUVCとUVBの大部分は地球の周りのオゾン層で吸収されるため、地表で皮膚に当たる紫外線は、少量のUVBと大量のUVAです。

まず結論を先に申し上げると、太陽の光は大切ですが、紫外線は「百害あって一利のみ」です。「一利」は、体内のビタミンD合成を促す作用ですが、日常知らないうちに当たる程度の紫外線では