

2024年 皮膚の日・市民公開講座

～頭のかゆみと上手につきあう～

頭皮も髪もひふのうち!

11月12日(日)は「皮膚の日」全国規模で開催される講演会や根拠に基づいた「市民公開講座」が開催されました。主催：日本経済新聞社、メデアビリティ、企画：ニッセイ。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

講演 01

頭皮のかゆみを解消するために原因と対策を知ろう



順天堂大学医学部 皮膚科学講座 非常勤講師 木村 有太子 氏

頭皮は汗をかきやすく汚れやすい一方、バリア機能や保湿機能が低い。乾燥しやすく、他の皮膚よりもトラブルを起こしやすい状態にあります。炎症によるかゆみの原因は頭皮の汚れと皮脂の過剰分泌、過度にシャンプーをして余計に悪化させてしまうことも少なくありません。頭皮ケアはスキンケアと同様、清潔にする・保湿する・紫外線の防御の3つが基本です。

かゆみや赤みが出る接触皮膚炎、フケ・かゆみ両方に悩まされる脂漏性皮膚炎やアトピー性皮膚炎、さらに足の水虫が頭皮に広がる頭部白癬(しらこも)や寄生虫による発疹(かゆみ)も、頭皮のかゆみの原因として挙げられます。医療機関ではそれによって多彩な治療法を提案することができ、症状が悪化する前にぜひお気遣いを受けていただくことをおすすめします。

頭皮のかゆみは気候などの外的要因に加え、更年期障害やストレス、自己免疫疾患など体調の変化によっても引き起こされます。頭皮の健康のためにも生活習慣を見直し、十分な睡眠と栄養バランスのよい食事を心がけ、喫煙・アルコール・香辛料などはなるべく控える。血行促進のための頭皮マッサージや頭皮の紫外線対策なども行いながら、日々の頭皮ケアでトラブルの予防を心がけましょう。

総合討論

大切な日々のスキンケア対策



洗髪はやさしく

高山 それでは事前にいただいた質問にお答えしていきます。頭皮のかゆみで1日2回洗髪しては駄目ですか、洗髪してもすべいかゆくなるのはなぜですか、という質問が寄せられています。

木村 頭皮は刺激に弱く乾燥しやすいので、洗髪は1日1回で十分です。すべいかゆくなるという方は、おそらくコンディショナーを塗り過ぎたのかもしれません。シャンプーをよく泡立て、指の腹で優しく撫でるように、少しぬるのお湯にすすぐことも一つの解決策だと思います。

高山 頭皮への塗り薬の塗り方がよくわからないという相談も見受けられました。

木村 塗り薬は軟膏タイプ、ローションタイプとありますが、ローションタイプの場合は直接頭皮にふりかけるのではなく、一度10円玉ほどの大きさを手に取り、髪をかき分けて、少しずつ指で塗っていくことが大切です。

高山 髪が伸びてきて、抜け毛が目立つと悩んでいる方からのご相談も数多く寄せられました。

高山 かゆみや頭皮のかゆみでかゆくて物理的に脱毛(かき)してしまふこと。第2に炎症によって二次的に毛周期が成長期から休止期に移行することによって抜けやすくなるということなどが考えられます。男性型・女性型脱毛症で強い脱毛の炎症が薄毛の一因となるケースもあります。

高山 頭皮にかきたがってきたら、いったん髪を短くカットして、頭皮のかゆみが落ち着いたら、脱毛剤を使わないでかきかまらずに自分でかかめるようにしてください。

専門医に気軽に相談を

高山 日常的にシミ対策で気をつけていることを知っていると、おそれいらいになります。

木村 基本は、洗顔・保湿・遮光です。摩擦に気をつけ、洗顔料は乳液・乳液の使用時はあくまで泡盛し、乳液・美白剤が含まれたスキンケアアイテムやサンスクリーン剤もシミ対策には必須かかります。

高山 アトピー性皮膚炎についての相談もいただいています。

江藤 新しい治療法がどんどん開発されていますが、大切なのは皮膚科でも保湿に気を配り、皮膚をかくこと(こ)を避けること。治療以前にまずは日ごとのケアを心がけてください。医師の処方箋も大切ですが、最近ではステロイドは新しい塗り薬や飲み薬・注射薬との新薬も開発されています。ぜひお気軽に皮膚科専門医にご相談いただきたいと思います。

講演 03

脱毛症のしくみ～かゆみとの関連も含めて～



杏林大学医学部 皮膚科学教室 教授 大山 学 氏

頭皮の内側には毛根を包み、毛を作り出す毛包(ちぼう)という組織があり、毛髪が毛包の上で非常に重要な役割を担っています。毛包は成長期、退行期、休止期という毛周期を繰り返して、休止期にたつて毛が抜け、はまる毛包が再生するサイクルを繰り返します。脱毛症は毛包が傷害され毛保持できなくなる、あるいは、毛周期の異常によって毛の抜け落ち機会が多くなることで起こります。円形脱毛症は、頭皮の一部に毛包が壊れる単発型から、頭皮

全体にわたる全頭型、全身の毛に脱毛が及ぶ汎発型など、さまざまなタイプがありますが、その仕組みは毛包の成長期に毛の根元(毛球部)が自己免疫反応により壊され生じるものです。一方、男性型・女性型脱毛症は毛周期の加速化によって起こるものです。男性型は生え際の後退や頭頂部の薄毛、女性型は前髪部分は残るものの薄毛の部分が前頭部が広がるクリスマスツリーのような状態になるのが特徴です。薄皮(はく)性脱毛症は毛包の壊れやすくなる乾燥や皮脂不足による乾燥による毛包の再生できず毛髪が作られなくなってしまうので注意が必要です。いずれの脱毛症にも頭皮の炎症が関わっていることがあり、頭皮の表面が赤くなり、かゆみを伴うことがあります。特に円形脱毛症のかゆみが強い場合は、脱毛剤を使わないでかきかまらずに自分でかかめるようにしてください。

皮膚の無料相談会



皮膚の日のイベントの一環として行われる「皮膚の無料相談会」。今年もさまざまな皮膚トラブルについて、5人の皮膚科専門医が相談にあたりました。

- 前列左から
池袋西口ふくろう皮膚科クリニック 藤本 智子 氏
川端皮膚科クリニック 川端 康浩 氏
東京都立広尾病院 岩澤 うつぎ 氏
- 後列左から
神奈川はた皮膚科クリニック 畑 康樹 氏
西大沼皮膚科クリニック 高須 博 氏



日本臨床皮膚科医会 会長 江藤 隆史 氏

皮膚の日とは

1989年「いいひふ」にちなみ、11月12日に制定。正しい皮膚の知識の普及のため、皮膚科専門医による啓発活動が行われ、全国都道府県において講演や無料相談会・検診などが開催されています。



当日の講演の様様を、アーカイブ配信中
<https://channel.nikkei.co.jp/hifu/2024/>

広告

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ

ひふの日

11月12日
ひふの日

皮膚・爪・髪『ひふ』のことなら何でも皮膚科専門医にご相談下さい。

主催



日本臨床皮膚科医会
<http://www.jocd.org/>



公益社団法人 日本皮膚科学会
<https://www.dermatol.org.jp/>

後援

厚生労働省 / 日本医師会 / NHK

頭皮も髪も「ひふ」のうち! かゆみのない健やかな日々を