



九段坂病院 皮膚科部長
谷口 裕子氏



皮膚科医と考える 皮膚が守る あなたの健康

毎年乾燥シーズンとなる秋になるとやって来るのが11月12日の「皮膚の日」。今年も「いいひふ」のために全国各地でさまざまな講演会や相談会などが開催されました。その一環として先月、東京で開催された市民公開講座をご紹介します。

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 自然はあぶない？ ～虫や植物による皮膚トラブル～

皮膚炎を引き起こす虫はさまざま。室内には蚊、イダニ、ムカデ、トコジラミ、人家周辺や公園には、毛虫、ネコノミ、ハチ、クモ、高原や川のそばにはブユ(ブヨ、ブト)やアブ、山野にはマダニ、ツツガムシ、ハチなどがいます。

特に危険な虫刺されとして注意していただきたいのが、短時間で激しい症状があらわれ、時に命にもかかわる「アナフィラキシー」を引き起こすハチやムカデです。ハチやムカデに刺されたら、まずは安全な場所へ移動し、市販のポイズンリムーバーで毒を吸い出してから、冷やすこと。

トコジラミは宿泊施設などで刺されることがあり、靴(かばん)に紛れて自宅に持ち込んでしまうこともあります。海外旅行などの際には注意が必要です。滞在先からトコジラミを持ち帰らないよう、夜間は靴のふたを必ず閉めましょう。靴を置いた周囲に虫よけスプレーをまくことも有効。万一、持ち帰ってしまった場合は衣類を乾燥機で30分以上熱処理したり、ビニール袋に持ち物を入れてトコジラミ用の殺虫剤を散布してください。一般的に屋外で過ごす際は、虫よけスプレーを使うことも予防策として効果が期待できます。

じん麻疹、悪心、嘔吐(おうと)、呼吸困難などの症状があれば速やかに救急搬送をしてください。病原体を媒介するマダニやツツガムシにも要注意。山野で過ごした数日から数週間後に発疹や発熱を生じた場合は、医療機関を受診してください。

一方、植物ではウルシやハゼ、マンゴー、ギンナン、サクラソウ、アロエ、キク、ランなどの接触皮膚炎(かぶれ)に注意が必要です。皮膚に発疹が発生した場合は早めに皮膚科を受診していただきたいと思ひます。

当日は皮膚の無料相談会も同時開催され、5人の皮膚科専門医が相談を受けた。上段左より、北見周氏、矢口均氏、下段左より、種田明生氏、服部尚子氏、川端康浩氏



皮膚を守る、スキンケア

皮膚の「表皮」は約0.2mm、その中でも一番外側で、微生物や物質の侵入を防ぎ、水分の喪失を防ぐ役割を担っている「角層」は約0.01～0.02mmという薄さです。いわば「スキンケア」とは「角層ケア」でもあるのです。

この角層ケアで大切なポイントは、3つの「ばなし」。まず第一に「よければなし」にしないこと。良質の洗浄剤で優しく洗い角層のバリア機能を守りながら洗いましょう。決して力を入れてゴシゴシこすってはいけません。第二に「ぬればなし」にしないこと。ぬれたらすぐに拭くことで、表皮の乾燥を防ぐことができます。第三に「こすればなし」に注意してください。皮膚の扱いは優しく丁寧に。手触り、吸湿性、通気性、あるいは縫い目やタグの有無など、下着や衣服にも配慮が必要です。さらには、皮膚の機能を守るために、季節・年齢・部位によって、上手に保湿剤を選ぶことも角層ケアの大きなポイントです。肌に本来ある天然保湿因子や、細胞間脂質(セラミド)に近いものが配合された保湿剤を上手に活用して、皮膚のトラブルを未然に防ぎましよう。



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



浅井皮膚科クリニック 院長
浅井 俊弥氏

講演2 身近な皮膚のアレルギーの話

アレルギーには2通りあり、1つは即時型アレルギーといわれ、すぐに引き起こされるもの。花粉によるアレルギー性鼻炎、くだものによる口の中のイガイガ感、ハチ刺されのショック、皮膚の病気ではじん麻疹などが、この即時型に分類されます。今回は「はやアレ」と呼んでみましょう。

もう1つは「おそアレ」である遅延型アレルギー。文字通り、ゆっくりとあらわれるアレルギーで、薬による発疹や植物や金属によるかぶれなどが含まれます。薬による発疹、いわゆる薬疹は、抗生物質、痛み止め、胃薬、市販の風邪薬など、さまざまな薬によって引き起こされます。一度、薬疹を起こすと何年たっても繰り返すので、原因となる薬剤はメモをするなどして、忘れずに覚えておきましょう。

接触皮膚炎の原因となるものもさ

まざま、ニッケルなどの金属、身近な植物、化粧品、髪を染めるヘアダイ製品、市販の外用薬、湿布薬、消毒薬など、広範囲にわたります。

湿布薬を貼った後、紫外線に当たるとかぶれるケトプロフェンによる光接触皮膚炎の場合、一度貼った湿布の成分(ケトプロフェン)は1年にわたって皮膚にくっついているため、だいたい前に貼った湿布による「おそアレ」だと気がつかないケースも少なくありません。また、処方された湿布薬を家族で使い回すのもよくありません。

皮膚科の医師は、患者さんの皮膚の病気がアレルギーか、そうでないかを経験と知識で見抜く観察力を備えています。皮膚の炎症が早く治るよう、また再発しないよう、治療と生活指導も行うので、皮膚のトラブルを実感した際は、気軽に皮膚科へいらしていただきたいと思ひます。

保湿ケア ワンポイント アドバイス

- 保湿剤はお風呂上がりのまだ肌に湿り気があるうちに。
- 肌に摩擦の負担がかからないよう、量はたっぷり。
- 力を入れてこすらない。優しく塗り広げることがポイント。
- 乾燥やかさつきが気になる部分には、重ね塗りを。

総合討論
Q & A



「皮膚の日」とは？
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

皮膚疾患についての正しい知識の普及や、皮膚科専門医療に対する理解を深めていただくために定めた「皮膚の日」。毎年、11月12日(いいひふ)を中心に、全国的規模で皮膚疾患やスキンケアについての市民公開講座、無料相談会などを実施しています。

虫刺されの痕が黒く残らないようにするコツは？
虫刺されに限ることではなく、炎症が長引けば長引くほど、皮膚は傷つき、痕が残りやすくなってしまいます。虫に刺されたら決してかかないようにしましよう。皮膚の炎症が悪化しそうで感じた際は、なるべく早めに皮膚科を受診することが、炎症をくい止め、痕を残さずきれいに治す早道です。

手荒れ予防のコツは？
皮膚の「ぬればなし」はよくありません。手を洗ったらきちんと指を一本ずつ拭くこと、見落としがちな小指から拭くことなども有効。水仕事の後に保湿剤を塗ることを習慣化すると良いでしょう。

石油原料の化粧品は体に悪い？ 保湿剤などの子どもや妊婦への影響は？
昔は技術的な面で不純物などの心配や香料がかぶれるなどの事例もありましたが、現在は研究・開発が進み、高度に発達した技術で安心して使える製品が供給されています。一方で無添加ということにこだわるあまりに、スキンケア品を手作りされる方もいますが、雑菌の繁殖などの懸念の点からおすすめはできません。長年にわたり供給されている日本のメーカーの保湿剤は非常に優れており、お子さんや妊婦の方も安心してご使用いただけるものです。

先生方が実践している健康な皮膚を保つ秘訣はなんですか？
浅井 入浴時の洗わずに気をつけて、顔や体をゴシゴシ洗わないようにしています。

谷口 乾燥肌なので、なるべく皮膚に刺激を与えないよう、無香料の洗浄剤を使っています。

若林 入浴ではナイロントアルを使いません。冬場は膝から下がかゆくなるので保湿剤を使います。

小林 よければなし、ぬればなし、こすればなしにしないこと、紫外線対策をすることです。

広告 企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

11月12日

皮膚が守る あなたの健康

皮膚には、人を守る重要な機能があります。
皮膚科専門医は、みなさまの健やかな皮膚、髪、爪を守ります。

- 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。

いいひふ
11月12日
ひふの日

