

2022年皮膚の日・市民公開講座 かゆみとの付き合い方

毎年、11月12日(いいひふ)は、皮膚の日。全国に先駆けて開催される「市民公開講座」も今年で21回目を迎えました。昨年までの参加型Webセミナーと併せて、今年は実際に観客の皆さんに入場していただいた開催となりました。



日本臨床皮膚科医学会 会長
江藤隆史 氏

オープニングリマーク 皮膚の日とは

皮膚の日は今から33年前、1989年に日本臨床皮膚科医学会によって制定されました。「いいひふ」にちなみ11月12日が皮膚の日となって以来、全国各地で講演会や無料の相談会などが実施され、皮膚の正しい知識の普及や皮膚科専門医への理解を深める啓発活動が行われてきました。

今年のテーマは「かゆみ」です。皮膚は、外側からの細菌や汚れなどの侵入を防ぐ一方、内側の水分の蒸発を調節して体温を調節します。内臓と外界とのバリア機能をもちながら、触覚を担う感覚器としての働きもあります。ヒトにとっては非常に重要な臓器であるわけですが、乾燥によってこの皮膚のバリア機能が壊れると、かゆみが生じ、かくことでますますバリア機能が破壊され、さらにかゆみが増幅するという悪循環に陥ってしまいます。今回はかゆみとの上手な付き合い方をはじめ、健康な皮膚を保つ秘訣などご紹介できればと思います。



長崎大学大学院
医歯薬学総合研究科
皮膚病態学 教授
室田浩之 氏

1 基調講演 入浴を生かすスキンケアのコツ

かゆみは皮膚表面の危険を知らせるアラームともいえますが、かゆみを感じる時間帯は夕方以降、入浴時や夜間に生じやすいという調査結果が出ています。入浴によって皮膚のバリア機能が低下し乾燥しやすくなり、夜間に交感神経の活動が弱まることでかゆみを抑える作用も弱くなることなどが原因です。

入浴前の脱衣時にもポイントがあります。服を脱ぐときは皮膚の急激な温度変化を避けるため、パタパタと服を揺らし外気となじませることもかゆみ対策に効果があります。乾燥肌の方に推奨されるお湯の温度は、38~40度。5~10分程度を目安に浴槽に漬かりましょ

う。洗浄剤はよく泡立て、よくすすぐこと。タオルで体を拭くときはこすらず、皮膚に押し当てるようにしましょう。入浴後に大切なのは、皮膚から流出した保湿成分を補うこと。浴室を出る直前に濡れた肌に塗布するタイプのクリームは、摩擦なく塗り広げやすいので全身に短時間で塗ることが可能です。塗り過ぎてもさっとタオルで拭けるのでベタベタしにくく、お子さんにも塗ってあげやすいというメリットもあります。入浴時のドライスキン対策はかゆみに大きく影響します。入浴時間を上手に活用して、スキンケア対策をしていただければと思います。



済生会川口総合病院
皮膚科主任部長
高山かおる 氏

2 基調講演 皮膚の役割とスキンケアの基本 ライフステージに添った肌悩みとケア

皮膚は日本人の成人の平均でおよそ1枚分の面積があり、体重の約16%の重量をもつ最大の臓器です。皮膚の構造は真皮の上に表皮があり、表皮の一番上にある角質層が外界と接しています。角質層は皮脂膜におおわれ、天然保湿因子や細胞間脂質がバランスよく存在することで皮膚の健康を保っています。天然保湿因子や細胞間脂質が洗浄などによって溶け出してしまうと、皮膚は乾燥し、バリア機能が損なわれてしまうのです。

バリア機能を良好に維持するコツは4つ。1つ目は睡眠・食事・運動に気を配り、新陳代謝を良くし皮膚のターンオーバーを適切にすること。2つ目は皮膚を傷めず

汚れを取り除くこと。3つ目は保湿をしてバリア機能を高めること。4つ目は紫外線から防御することです。皮膚を洗う際は、優しく、せっけんをよく泡立て、転がすように。保湿薬は人さし指の先から第一関節までの分量を1単位(1フィンガーチップユニット/1FTU)と考え、手の平2枚分の範囲にしっかりと塗ることが大切です。保湿薬はローション、クリーム、軟膏と、サラサラしたものからベタベタするものまで質感はさまざまです。赤ちゃんから高齢者の方まで、ライフステージによる皮膚の変化に上手に対応しながら、保湿薬を上手に活用して、健康的な皮膚を保ちましょう。

広告

企画・制作=日本経済新聞社Nブランドスタジオ



当日の講演の様子は、日経チャンネルでアーカイブ配信しております。
<https://channel.nikkei.co.jp/hifu2022/>

総合討論 症状の出る前に先手を

かゆみの基本的な対処法

高山 では事前に募集したさまざまな質問に答えていきたく思います。まずはかゆみそのものについて。かゆみを和らげる方法があったら教えてください。我慢できないかゆみはかいてもいいですかという質問です。

室田 方法としては、まずは保湿です。かゆいときには、かく代わりに保湿剤を塗る習慣をけまじょう。冷やすという方法も理にかっており、直接患部を冷やす。室温を

下げるなど試みて下さい。かゆみをおさえるという意味では趣味に没頭する時間を減らすのもいいですね。とはいえ、かゆみ対策の基本は、かゆみを塗るです。

入浴時のかゆみ対策

室田 これからの季節は寒暖差によってかゆみが生じることも少なくないので、脱衣所はあたたかくしておき、お風呂の温度はぬるめにするなどの工夫も大切です。高山 お風呂に関して皮膚科として理想的な入浴時間はないかと質問があります。

室田 明確な基準はありませんが、皮膚科にトラブルを抱えている場合の入浴時間は、10分が推奨されています。入浴後はしっかりと保湿ケアをして、皮膚を乾燥から守ることも皮膚科の健康を保つ重要なポイントとなります。

デリケートゾンのかゆみ

高山 男女ともに、デリケートゾンのかゆみに悩んでいる方が多いと聞かれています。

江藤 デリケートゾンは湿度環境になりがちかゆみが生じやすいです。お風呂で洗いすぎかえって刺激になってしまっても少なくありません。なかなか皮膚科に行きづらいので市販薬で済ませようとする方も多いわけですが、慢性のかゆみとなる前に、ぜひ皮膚科専門医を受診していただきたいです。

アトピー性皮膚炎のかゆみ

高山 お子さんがアトピー性皮膚炎で、主治医の先生からかゆいときに薬を塗るよと言われているが、それでよいのだろうかという質問も寄せられました。

江藤 かゆくなったら薬を塗るといいうのはアクティブ療法として浸透していますが、慢性の方で常に悪化を繰り返すようであれば、たとえ良くなくても週2回ほど薬を塗って、プロアクティブ療法

アトピー性皮膚炎の予後

高山 アトピー性皮膚炎の予後について多くは質問をいただきました。

江藤 アトピー性皮膚炎の特徴は、かゆい、典型的な赤い発疹がある、慢性・反復性がある、という点です。アトピー素因を持っている方は、乳幼児期で目覚めたと思っても、中学生になってニキビに悩むとか、高校生になって受験前に再発

頭皮のかゆみの原因

高山 頭皮のかゆみの原因は何なのかという質問もきます。

江藤 頭皮のかゆみの原因はさまざま、乾燥(かんせち)、アトピー性皮膚炎、脂漏性皮膚炎などが考えられます。最も多いのが、脂漏性皮膚炎で、皮脂の分泌が多く炎症を起しているケースです。

頭皮のケア

高山 頭皮のかゆみの原因は何かという質問もきます。

江藤 頭皮のかゆみの原因はさまざま、乾燥(かんせち)、アトピー性皮膚炎、脂漏性皮膚炎などが考えられます。最も多いのが、脂漏性皮膚炎で、皮脂の分泌が多く炎症を起しているケースです。

爪のケア

高山 シャンプーはよく泡立ててから頭につけること、爪を立てずに指の腹で優しく洗うことがポイントです。少すすくことも大変重要です。トリートメントは毛先につけるだけで十分。タオルドライで水を拭き取った後は、速やかにドライヤーで乾かしましょう。皮膚で何かトラブルを抱えている際は、気軽に皮膚科を受診していただくと思います。



適切なスキンケアは皮膚トラブルの予防になります。
皮膚・爪・髪『ひふ』のことならなんでも
皮膚科専門医にご相談下さい。