

皮膚科医と考える はだ・つめ・頭皮のケア

～365日、調子のいい肌のために～

11月12日は「いい皮膚(1112)」の語呂にあわせた「ひふの日」。この日を記念した市民公開講座「皮膚科医と考える はだ・つめ・頭皮のケア」(主催＝日本経済新聞社 広告局、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)が東京・千代田区で開催された。専門医が肌の健康を保つための基礎知識についてわかりやすく講演し、総合討論では参加者から寄せられたスキンケアに関する質問に答える形でアドバイスが送られた。

ひふの日について



日本臨床皮膚科医会会長・浦安皮膚科院長 加藤友衛氏

皮膚の健康と皮膚疾患について正しく知っていただくことを目的とした「ひふの日」が始まって、今年で19年目を迎えました。毎年11月12日前後に公開講座や無料検診、無料相談などが全国各地で行われています。皮膚は汗をかいて体温調節をしたり、体の中の水分が逃げないように防いだり、外部から体によくはないものが入ってくるのを防ぐなど、大切なバリアの役目をしています。本日の公開講座ではお二人の先生から、みなさまのスキンケアに役立つお話をさせていただきます。どうぞお楽しみください。

肌と頭皮のケア、ドライスキンを知り正しいケアを



東京女子医科大学皮膚科教授 川島 眞氏

本日はドライスキンを呈する疾患に関して、アトピー性皮膚炎と、高齢者の乾皮症のふたつについてお話ししたいと思います。アトピー性皮膚炎の患者さんはカサカサした肌をしておられます。こうした肌は、外からの刺激に弱いという特性があります。汗をかいたただけでも、埃っぽい場所に行っただけでも

症状が悪化する。痒いので引っかくと一層悪化するということを繰り返してしまいます。また、手の湿疹では利き手の方に強い症状が出ます。これは、利き手を酷使するため、より刺激を受けやすいためです。皮膚の表面(角層)がしっかりと剥がれていけば、外部からのアレルギーやウイルスや細菌の侵入をガードすることができません。一方、アトピーの患者さんは角層が弱くなっているために、バリア機能が低下しています。しかも内側から水分がどんどん蒸発してしまつたため、皮膚が乾燥するのです。何よりもまず皮膚の表面を大切にすると、こういうことを意識してください。

より冬の方が高くなります。空気が乾燥すると皮膚の水分量が減少し、バリア機能が低下するということです。また敏感肌の方でも、頭皮のトラブルには意外と気づきにくいという傾向がある患者さんは、ほぼ100%頭皮にも何らかの症状を持っておられます。洗髪の際は爪を立てずに指の腹でマッサージするように洗い、低刺激性のシャンプーやコンディショナーを使うことをお勧めします。

爪のトラブルと正しいケア



日本臨床皮膚科医会副会長・仲皮フ科クリニック院長 仲 弥 氏

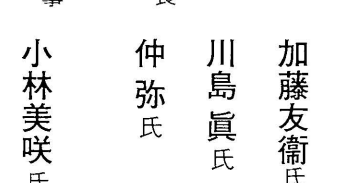
爪は健康のバロメーター。切り方や靴選びも大切。水虫は江戸時代から庶民の間で悩みの種だったようですが、現代でも全国で約二千五百万人

の中央がへこんでいる方は貧血や甲状腺機能亢進が疑われます。黒い爪が発生した場合は、ホクロのガンである可能性もあるので注意が必要です。

一般的に爪のトラブルとして知られているのは、刺し爪(陥入爪)と巻き爪です。刺し爪は爪を切る時は、深く丸く切らずに、両端を残して四角(スクエア)に切るようにしてください。硬い爪をバチンバチンと切ると割れることがあるので、入浴後の爪が柔らかいときに切ることをお勧めします。また、爪ヤスリは往復させずに一定方向にかけてください。

総合討論 参加者からの質問に答える

- パネリスト
 - 日本臨床皮膚科医会会長 加藤友衛氏
 - 浦安皮膚科院長 川島 眞氏
 - 東京女子医科大学 皮膚科教授 仲 弥 氏
 - 日本臨床皮膚科医会副会長 仲皮フ科クリニック院長 仲 弥 氏
 - コーディネーター
 - 日本臨床皮膚科医会常任理事 小林美咲氏
 - 日本臨床皮膚科医会常任理事 小林美咲氏



総合討論の様子

皮膚を鍛えることはできない 本来の機能を「いかに落とさないか」という発想の転換も大切



日本臨床皮膚科医会常任理事・小林美咲氏

小林 ご来場のみな様から事前に質問を募りましたので、そ

の中から代表的なものをご紹介し、先生方からご解答いただきました。先生方から「皮膚は鍛えれば丈夫になりますか?」という質問はかなりの数の方から寄せられました。

加藤 皮膚を鍛えるというのは、無理ですね。タワシで体を擦ったり、麻のタオルでゴシゴシすると汚れが落ちたように気持ち

ちがいい、という方もいらっしゃるかもしれませんが、川島先生が講演で話されたように、皮膚の一番外側の角層には大切な役割があります。強く擦っていると、痛みには慣れるかもしれませんが、角層を削ってしまうことにつながります。

小林 続いて「冬になると体がかゆくなる。冷やすとかゆみが軽くなるので、冷たいタオルで冷やするのが効果的でしょうか。かゆみの大きな原因は肌の乾燥に

小林 続いて「冬になると体がかゆくなる。冷やすとかゆみが軽くなるので、冷たいタオルで冷やするのが効果的でしょうか。かゆみの大きな原因は肌の乾燥に

加藤 肌の表面は角層が保護しているため、スキンケア商品の成分が真皮まで届くということはありません。

小林 「先生方は日頃から何か実践されていることはありますか?」という質問に対しては、

加藤 私は今年七十歳になりました。さすがに風呂上がりに何もしないと顔が乾燥するようになり、洗った後、保湿剤を塗るようになりました。保湿剤を塗ると、冬でも、紫外線対策はした方がいいと思います。

小林 私もお風呂で洗い過ぎないことと、日焼けしないことは意識しています。

小林 そうしたことは、男女共通で大切なことですね。また「何をアプスするか」ばかりではなく、ときには「皮膚本来の機能をいかに落とさないか」という発想の転換も重要です。本日の内容が、みなさまの生活に役立つことができたら幸いです。

知ってた? 肌、髪、つめの悩みは、みんな「皮膚科」に行けばいいんだって!

- 皮膚科専門医は、往診します。そして在宅介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」は最低5年間の皮膚科専修と講習、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。



日本臨床皮膚科医会ホームページ
www.jocd.org/
 日本皮膚科学会ホームページ
www.dermatol.or.jp/

すべての年代の肌、髪、つめの悩みに皮膚科専門医が応えます。