

2019年 皮膚の日・市民公開講座 皮膚のトータルケア

～365日、調子のいい肌のために～

11月12日(いいひふ)は、「皮膚の日」。皮膚についての正しい知識の普及や、皮膚科専門医療への理解を深めるため毎年、全国各地で多彩なイベントが開催されています。今回はこの秋、東京で開催された市民公開講座をいち早くご紹介いたします。

総合討論

2枚爪、巻き爪など さまざまな爪の悩み

小林 「それでは事前に皆様からいただいた質問に答えてまいります。まずは爪に関しての質問から「手足の爪が弱く、2枚爪になってしまいます」というお悩みです。

高山 皮膚と同様、爪も保湿が大切です。ネイルオイルをはじめ、ベースコートやトップコートなどのコーティング剤を上手に活用し、爪を乾燥から保護しましょう。

小林 「巻き爪は痛みがなければ放置していてもよいでしょうか」という質問も寄せられています。

高山 痛みがあれば治療が必要なのはもちろんです。爪の下の圧力がかからないことによつて

皮膚や爪を 健康に保つコツ

小林 「皮膚や爪を強くする方法はありますか」という質問についてはいかがでしょうか。

若林 爪と皮膚はそれぞれ役割が違います。爪は体重を支えるためのものなので、日頃から自分の体重の掛け方、歩き方などにも注意することが大切です。一方、皮膚の角層は1mmの100分の1といふ薄さのもの。そのため十分な保湿を行うことが大切です。

小林 「皮膚や爪、髪などによりサプリメントはありますか」という質問も毎

引き起こされます。自分の歩き方を見直し、足に合う靴を探してみることも大切です。

年々たかまわす。ビタミンは必要な栄養素ですがやはりバランスが重要で、取り過ぎるとよくないものもあります。極端な肉食主義に偏ることなく、肉や魚などの動物性たんぱく質

も重視して、健康的な食生活を心がけましょう。

これからの季節 冬の乾燥対策

小林 「冬になると皮膚が乾燥する」という方も少なくありません。

若林 皮膚は掻かないで済ませたい。炎症が悪化します。保湿剤などで乾燥を抑えることがスキンケアの第一歩です。スキンケアの第一歩は、生肌剤から始めて、そして生肌剤を続けていただく。皮膚の健康を保つためには、赤ちゃんと高齢者まで、よりスキンケアの重要性を認識していただくことが大切です。

小林 洗い過ぎないことも大事ですが、やはり年間を通して保湿をすることが、皮膚の健康を保つ上で大切です。



皮膚の日について



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

1989年(平成元年)、日本臨床皮膚科医会は11月12日を「皮膚の日」と制定しました。当時はまだ皮膚科医も少なく、皮膚の専門医療が認知されていない状況でした。毎年秋に開催されている市民公開講座も今年で18回目を迎えます。今後も皮膚の健康に役立つ情報を発信していきたいと思っています。

基調講演 1

第2の心臓『足』の健康を保つためのスキンケア



済生会川口総合病院
皮膚科学主任部長
高山 かおる 氏

みなさんは、1日何歩くらい歩いていますか? 歩行は身体能力を維持する上で欠かせないもので、将来的に要介護となるかどうかにも大きく影響します。歩き続けるための体の基盤は「足」。足のトラブルを未然に防ぐことは、転倒を防ぐことにもつながるのです。サイズの合わない靴を履いたり、足のケアを怠ること、小さいころから足のトラブルは蓄積していきます。健康な足のチェックは ①指が5本曲がっていない ②爪が全部ほぼ平らで前を向いている ③たこやウオメがない ④足指ジャンケンができる ⑤足先が前を向

いている、という点がポイントです。足を強くする第1は「足や爪を丁寧に洗い、爪を正しく切ること」。爪や指の間はブラシで洗い、深爪をせず、皮膚の高さと同じくらいに保ちましょう。爪やかかたに保湿剤を塗って乾燥から守ることも大切です。次に「適切な靴を履くこと」。足のサイズをきちんと測り適切な靴を選び、しっかり靴ひもを結んで履きましょう。第3は「正しい足のアーチを保ち、正しい重心で運動すること」。足の手入れは、健康寿命を延ばします。足のトラブルに目を向けて、足元から健康的な生活を送りましょう。

基調講演 2

皮膚を守る、正しいスキンケア



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

皮膚は、体内の水分を保持したり、発汗作用によって体温を保持したりとさまざまな役割を担っていますが、表皮の薄さは約0.2mm、なかでも外界に接する一番上の角層は0.01mmから0.02mmという薄さです。この薄い膜が傷つくと炎症が起こるので「スキンケアとは角層のケア」でもあるわけです。スキンケアのポイント3点。「3つのばなし」にご用心ください。第1は「よごれればなし」。よごれは角質層のバリアー機能に大きく影響します。良質な洗浄剤を使用し、強くこすらず、やさしく汚れを落と

しましょう。第2の注意点は「ぬれっぱなし」。お風呂上がりはシワやくびれ、わきの下や乳房の下など忘れずに、ていねいに水分を拭き取ることが大切です。第3は「こすればなし」。こすれはかゆみにつながり、炎症を引き起こします。衣類やタオルなど皮膚にふれるものは、手触り、吸湿性、通気性なども考慮して選択しましょう。小さいお子さんは洋服のタグにも注意してあげてください。かゆみにはリラックスも大切。「どこでも深呼吸」を意識して、鼻から息を吸い、ゆっくり深く吐くことを心がけましょう。

基調講演 3

赤ちゃんからの皮膚のケア



高野医科クリニック
院長
畑 三恵子 氏

赤ちゃんは、お母さんのおなかにいるときには羊水で守られています。その後、生まれてすぐは皮膚表面の角層の水分保持機能は低いのですが、出生1カ月後には健康成人と同程度の正常な角層水分保持機能を獲得します。早期新生児にスキンケアが必要かどうかの臨床実験によると、スキンケアを出生直後から行うことで、生じないで済む皮膚所見があるという結果が報告されています。近年の研究から、スキンケアによってバリアーを保つことは、将来アレルギーが起こることを予防すると考えられます。

スキンケアの基本は、洗浄・保湿・遮光です。赤ちゃんのせっけんやシャンプーは無香料・無着色の低刺激性のものを選び、せっけんをガーゼによく泡立てやさしく洗ってください。保湿剤は入浴後5分以内に皮膚が湿っているうちに使用すると効果が高まります。1歳から5歳の小児では、低刺激の保湿化粧品や白色ワセリンなどをはじめ、保湿外用剤の使用は高い保湿効果があります。紫外線を浴びる際はサンスクリーン剤を。低刺激で良質な保湿剤やサンスクリーン剤を活用して、赤ちゃんのときから積極的にスキンケアを行うことが大切です。

●皮膚の無料相談会

毎年、市民公開講座では、皮膚科医が皮膚の相談に対応する「皮膚の無料相談会」も開催されています。

上段左より
キタミヒフ科クリニック 北見 周 氏
川端皮膚科クリニック 川端 康浩 氏
神奈川はた皮膚科クリニック 畑 康樹 氏
下段左より
種田医院 種田 明生 氏
大泉皮膚科クリニック 矢口 均 氏

広告

企画・制作=日本経済新聞社イベント・企画ユニット

ずっと健康なひふを保つために

いいひふ 11月12日 ひふの日

皮膚には、人をまもる重要な機能があります。
皮膚・爪・髪『ひふ』のことなら何でも
皮膚科専門医にご相談ください。

- 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。

主催 日本臨床皮膚科医会 公益社団法人日本皮膚科学会 後援 厚生労働省・日本医師会・NHK