2023年 皮膚の日・市民公開講座
長寿時代の皮膚活

11月12日（いいひふ）は「皮膚の日」。全国規模で開催される講演会や相談会に先駆けて、今年も東京でいち早く「市民公開講座」が開催されました。

●主催：日本経済新聞社 メディアビジネス イベント・企画ユニット ●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 Speech

1 最近よく聞く「帯状疱疹」はどんな病気?

日本臨床皮膚科医会 会長
江藤 隆史氏

今年の「皮膚の日」は、生涯にわたり健康な皮膚の状態を保つための「皮膚活」をテーマとしています。皮膚は内臓と外界とのバリアとして細菌や汚れなど異物の侵入を防ぐ働きや、水分の蒸発を調節して体温を保つ働きがあります。さらに、モノに触れたときに感じる触覚も担っているため、知覚神経とも深く関わっています。帯状疱疹のウイルスは水痘帯状疱疹ウイルスといって、小さいころに経験した水痘（水ぼうそう）と同じもので、その抗体は50歳以上の日本人の約100%が保有しているといわれています。水ぼうそうのウイルスが長期にわたり知覚神経節に潜伏し、加齢により免疫が低下することで帯状疱疹は発症します。80歳までに３人に１人が経験するという報告もあるほどのありふれた病気ですが、意外に詳しく知られていないという一面があります。

帯状疱疹は、発疹が出てから３日以内の早期治療が重要です。一般的な処方薬はウイルスの増殖を停止させるまでに２日半を要し、その間症状が進んでしまうだけに、早めの医療機関への受診が大切です。治療が遅れると、顔面神経まひや尿閉や激しい便秘、さらには帯状疱疹後神経痛という長い間にわたり疼痛に悩まされる後遺症など、様々な合併症を引き起こします。欧米では早くからワクチンが推奨されてきましたが、近年、日本でもようやく帯状疱疹予防接種の費用を助成する自治体が増えてきました。帯状疱疹には早めの受診、これを忘れないでいただければと思います。

2 高齢者皮膚の特徴と長寿時代のスキンケア

済生会川口総合病院　皮膚科主任部長
高山 かおる氏

皮膚は日本人の成人でおよそ畳1枚分の面積があり、体重の約16%もの重量がある人体最大の臓器です。表皮はおよそ28日の周期でターンオーバーを繰り返し、外からの光線やウイルス、アレルゲンや刺激物質などを防いでいます。表皮の一番外側にある角質層には、皮脂膜、細胞間脂質、天然保湿因子があり、この3つが理想的なバランスを保つことでバリアとしての重要な役割を担っています。高齢者の皮膚は表皮のターンオーバーの遅延により、バリアの働きが弱まり皮膚が乾燥することでかゆみが発生する皮脂欠乏性湿疹になりやすいのが特徴です。

かゆみの対策には、外用薬の塗り方を再確認し、飲み薬を活用する一方、生活習慣での細やかな対策も必要です。入浴方法を工夫する、飲酒を減らす、日焼けを避けるなどのほか、ストレスを回避してリズムある生活を心がけましょう。入浴時の工夫は、38度から40度のお湯に漬かり、急に体温を変化させないことがポイント。ゆっくりと汗をかき、ごしごしせずに石けんをよく泡立てて使用することが大切です。入浴後すぐのぬれた肌に塗れるクリームや保湿剤入りの入浴剤なども乾燥対策に使ってみてはいかがでしょう。長寿時代のスキンケアは、日ごろから皮膚を乾燥から防ぐ習慣を身につけることが大切です。体の健康を守ることが皮膚の健康にもつながることを自覚しながら、健やかな毎日をお過ごしください。

3 実はあなたにも!? 知って得する皮膚がんと皮膚のできもののお話

名古屋市立大学 医学研究科
加齢・環境皮膚科学分野 准教授
加藤 裕史氏

現在、日本人のがんの圧倒的な１位は大腸がんで、肺がん、胃がんと続きますが、皮膚がんを明確にイメージできる方は少ないかもしれません。実際には悪性リンパ腫や腎臓がん、食道がんなどと同じくらいの割合で発生しているがんなのです。皮膚がんにもいろいろありますが、中でも有名なメラノーマというほくろのがんは、早期発見であれば命に関わることはほとんどありません。皮膚がんの対策は、原因となる紫外線を避けることにあります。紫外線は表皮までしか届かない波長の少し短いUVBと、表皮からさらに真皮にまで届く波長の長いUVAがあります。日焼け止めクリームに表記されているSPFとはUVBに対する防御力、PAとはUVAに対する防御力を示しています。これらの数値は高すぎると刺激となって肌の乾燥や肌荒れを招く可能性もあるため、自分の肌質を考慮して日焼け止めを選ぶことが大切です。

一般的に皮膚がんは、肌が白くすぐ赤くなってしまう人の方がリスクが高く、肌が黒く日に焼けても赤くならずに黒くなる人はリスクが低い傾向にあります。皮膚がんの検査は、手のひらサイズのダーモスコープという小さな機械や、超音波などで行われ、痛いものではありません。皮膚がんは早期であれば塗り薬で治療が可能なものもあり、小さながんであれば手術できれいに治すことが可能です。早期発見・早期治療のため、少しの心配でも皮膚科を訪問して、長寿に向けた毎日の健康に役立てていただければと思います。

総合討論 General discussion

◆ほくろ、シミ、美白について

高山　それでは事前にいただいた質問の中からお答えしてまいりたいと思います。まずは皮膚がんについて。「ほくろ状のものが大きくなっているのですが、良性と悪性の見分け方を教えてください」というものです。

加藤　濃淡が少なく色が一様なもの、左右対称になっているようなほくろの多くは良性です。境界がぼんやりしていたり、急に濃くなった、あるいは急に薄くなったという場合は悪性の可能性もあるので、皮膚科専門医の判断が必要かと思います。

江藤　少しずつ大きくなり、盛り上がってかゆみもあるという場合は、ほとんどが老人性のイボといわれる脂漏性角化症の可能性が高いですね。

高山　「顔のシミをなくすにはどうしたらよいか」という質問も多数寄せられました。

加藤　一番手っ取り早いのはレーザー治療ということになります。ただこまめに日焼け止めを塗るなど、日々のスキンケアでシミを増やさないよう予防することが何よりも大切です。

江藤　シミの種類にもいろいろありますが、老人性色素斑はレーザー治療のほかに液体窒素での治療という方法もあります。

高山　保険の範囲内でビタミン剤などの内服薬や美白効果のある外用薬で、ゆっくりと時間をかけて少しずつ、という選択肢もありますね。「美白に効く美容液やサプリメントはどのくらいの期間、使用すれば効果が表れますか」という質問も多くありました。

加藤　サプリメントに関してはデータそのものがあまりなく、すぐ効果が出ると思って飲むよりは、少し効いてきた、ラッキー、くらいの気持ちでトライするとよいのではないでしょうか。

高山　まずは日焼け止めクリームなどでの「日焼け対策」そして「日焼け後の保湿」も忘れずに行うことが大切です。

◆頭皮のイボやかゆみ

高山　50代以上の方から圧倒的に多かった質問は、頭皮についてでした。「頭にイボのようなものができて、だんだん大きくなる」というお悩みについてはいかがでしょう。

江藤　盛り上がってくるイボは皮膚と同じように頭皮にもよくできます。これも脂漏性角化症で、液体窒素や外用薬などで対応します。

高山　頭皮のかゆみについての相談もたくさんありました。

江藤　原因としてはマラセチアというカビが疑われます。抗真菌薬配合のシャンプーやローションに加え、ステロイド剤を併用することが多いですね。

加藤　頭皮の洗い過ぎやこすり過ぎも気になります。かゆみの予防にもなるので、頭皮の保湿にも気をつけてみてはいかがでしょう。

高山　皮膚も頭皮も「皮膚活の基本は保湿」です。天然保湿因子のセラミドに着目しつつ、自分なりのお気に入りを見つけて、長く続けることが健やかな皮膚を保つ秘訣といえます。

皮膚の無料相談会 Consultation meeting

講演会場では「皮膚の日」にちなみ、４年ぶりに「皮膚の無料相談会」も開催され、多くの方々の皮膚のトラブルに皮膚科専門医が相談にあたりました。

前列左から
東京都立広尾病院　岩澤 うつぎ 氏
虎の門病院　林 伸和 氏
池袋西口ふくろう皮膚科クリニック　藤本 智子 氏

後列左から
神奈川はた皮膚科クリニック　畑 康樹 氏
西大沼皮フ科クリニック　高須 博 氏

広　告

企画・制作＝日本経済新聞社Nブランドスタジオ

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蒙活動が行われ、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。

当日の講演の模様は、日経チャンネルでアーカイブ配信をしております。
https://channel.nikkei.co.jp/hifu2023/