

2009年「皮膚の日」記念 市民公開講座

皮膚科医と考える

美しい肌のためのスキンケアと最新治療

～365日、調子のいい肌のために～



「いい皮膚(1112)」にちなんで、11月12日は「皮膚の日」。これを記念した市民公開講座「皮膚科医と考える 美しい肌のためのスキンケアと最新治療」(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)が東京・品川で開催された。開会前に行われた皮膚に関する無料相談会には、大勢の希望者が訪れ、専門医のアドバイスに耳を傾けていた。プログラム前半は2つの講演、後半の総合討論は参加者から寄せられた質問に講師が答えるQ&A方式で行われた。



日本臨床皮膚科医会会長・浦安皮膚科院長 加藤友衛氏

「皮膚の日」記念市民公開講座は、皮膚の健康について正しい知識を持っていただくために毎年開催されております。今年は「健康で美しい皮膚を保つためのケア」と「皮膚科でできるシミ・シワの最新治療」というテーマで、講師の先生方の講演をお聞きいただけます。その前に基本的な知識として、「皮膚は単純な1枚の皮ではなく、敏感な生き物である」ということをご理解いただきたいと思っております。よく、入浴した際に「汚れをしっかりと落とそう」と、ゴシゴシする方がいらっしゃいますが、それは決してよいことではありません。むしろ皮膚が本来持っているバリア機能を低下させてしまいます。皮膚に関する最新情報をお伝えする本日の講座内容は、皆様の健やかな生活に必ずや役立つものと確信しております。

十分なバリア機能を持っています。「健康な状態である」ということ。「丈夫である」ということです。アカスリや乾布摩擦のような外部からの刺激は角層を傷つけるので、むしろ逆効果です。小林 「肌によいサプリメントはありますか？」須賀 ビタミンCが色素沈着に有効であること、エビデンス(医学的証拠)が出ています。しかし、ヒアルロン酸やコラーゲンは、サプリメントとして飲んで、それが直接皮膚に届くわけではありません。一度アミノ酸に分解され、必要な場所に必要なたり供給されるのです。小林 最後の質問です。「講師の先生方が日ごろ実行しているケアを教えてください。」川田 散歩をするときでも、ゴルフのときでも、日焼け止めは必ず塗っています。日焼け止めは皮膚に塗るのではなく、入浴後5分以内に保湿剤を塗ることが一番の乾燥対策です。

講演1 健康で美しい皮膚を保つためのケア

須賀 康氏 順天堂大学浦安病院皮膚科教授 順天堂大学大学院皮膚科アレルギー科教授



肌老化する6つの要素

健康で若々しい肌とは、どのようなものでしょうか。「みずみずしく」「明るく」「キメが均一」、以上の条件がそろっている肌は、若々しく健康であるといえます。衰えて見える肌にも共通点があります。「乾燥している」「くすんでいる」「キメが粗く」「不均一」。こうした肌は、実年齢以上にダメージを受けた印象を与えます。

毎日のスキンケアのコツ

肌が乾燥していると、キメ、ツヤ、ハリは立体的構造が維持できなくなり、老化の特徴が強調されます。さらに細菌に感染したり、かぶれやすくなるため、活性酸素が生じてさらに肌を傷つけてしまいます。肌が敏感な方ほど、乾燥ケアと清潔ケアの両立は大変です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。

講演2 皮膚科でできるシミ・シワの最新治療

川田 暁氏 近畿大学医学部皮膚科教授



「シミ」に対する最新治療

シミ・シワの原因には「老化」と「光老化」があります。「老化」は加齢によって生じる現象で、おなか、背中、おしりなどに「ちりめんじわ」「たるみ」といってみられます。「光老化」は紫外線が原因で発生し、顔、うなじ、手の甲などに「深いシワ」「シミ」が黄ばみとして表れます。シミの治療法には「レーザー治療」「レーザー以外の光治療」(形成外科、美容外科)「注

射(ボトックス、ヒアルロン酸、コラーゲン)」「光治療と高周波(レーザー、IPL、ラジオ波)」「化粧品(レチノール、ビタミンA)類など」があります。このうちボトックスの注射、レーザー治療、IPL治療、化粧品は、皮膚科で対応可能です。光治療は、熱エネルギーで古いコラーゲンを破壊し、新しく生まれたコラーゲンが皮膚を引き締める効果があります。劇的な効果を求める、リスクも伴います。日ごころから保湿剤できちんとケアするなどの、小さな努力を積み重ねることが大切です。

「シミ」に対する最新治療(形成外科、美容外科)「注射(ボトックス、ヒアルロン酸、コラーゲン)」「光治療と高周波(レーザー、IPL、ラジオ波)」「化粧品(レチノール、ビタミンA)類など」があります。このうちボトックスの注射、レーザー治療、IPL治療、化粧品は、皮膚科で対応可能です。光治療は、熱エネルギーで古いコラーゲンを破壊し、新しく生まれたコラーゲンが皮膚を引き締める効果があります。劇的な効果を求める、リスクも伴います。日ごころから保湿剤できちんとケアするなどの、小さな努力を積み重ねることが大切です。

紫外線防止で老化を予防 シミ・シワを予防する最善の方法は、紫外線予防です。紫外線防止には、日焼け止めが最も効果的です。大人になってからでも決して遅くはありません。ぜひ皮膚科専門医にご相談ください。予防法や化粧品・美容液を教えてください。専門医に相談したおかげで、早期の皮膚がんが判明した例もあります。

加藤 健康な皮膚は元々、十分なバリア機能を持っています。「健康な状態である」ということ。「丈夫である」ということです。アカスリや乾布摩擦のような外部からの刺激は角層を傷つけるので、むしろ逆効果です。小林 「肌によいサプリメントはありますか？」須賀 ビタミンCが色素沈着に有効であること、エビデンス(医学的証拠)が出ています。しかし、ヒアルロン酸やコラーゲンは、サプリメントとして飲んで、それが直接皮膚に届くわけではありません。一度アミノ酸に分解され、必要な場所に必要なたり供給されるのです。小林 最後の質問です。「講師の先生方が日ごろ実行しているケアを教えてください。」川田 散歩をするときでも、ゴルフのときでも、日焼け止めは必ず塗っています。日焼け止めは皮膚に塗るのではなく、入浴後5分以内に保湿剤を塗ることが一番の乾燥対策です。

小林 私は子どものころから本音が皮膚が弱かった。今の肌の状態を絶対に壊さない、ということを念頭にスキンケアをしてきました。レーザーに行くときは日焼け止めを使いますが、肌の負担にならないよう、塗り方も、お風呂の温度も熱すぎると刺激になるので、38度から40度に届かない程度にとどめています。お肌は本当にデリケートなものです。私と同じような敏感肌の方に少しでも力になりたい、そういう思いを抱いて、日々の仕事に取り組みしております。「専門医は、何か特別なことをしているのではない」「特別な化粧品を使っているのではない」と思われることはありません。基本的なケアが何よりも大切なのです。

紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」



小林 紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」



加藤 私もゴルフのときは必ず日焼け止めを塗っています。また年齢とともに、洗顔後のままにしていると顔が突っ張る、冬になるとびくびく下がりかゆくなる、という自覚症状が出てきました。肌を乾燥させないよう、こまめにケアしています。

総論 小林 紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」

総論 小林 紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」

総論 小林 紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」

総論 小林 紫外線対策で若さを維持 紫外線の防御に疲れた新陳代謝が低下した皮膚は、基底部にメラニン色素が沈着してしまいます。それが老人性シミの原因になります。弾力性と柔軟性を失った肌には、シワもできやすくなります。外出するときは日傘、帽子などを着用する。日焼け止めクリームを塗る。つまり紫外線を多く浴びてしまったら、肌を冷やし、保湿ケアをする。これが紫外線ダメージを防ぐ3大原則です。「乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。しかしコツを知っていれば、乾燥と紫外線対策を講じることが可能です。」

11月12日 健康な皮膚は美しい ひふの日 健やかなひふ・髪・つめを守るために 皮膚科専門医がいます ●皮膚科専門医は、往診します。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。 ホームページから皮膚科が検索できます 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/