

2010年「皮膚の日」記念 市民公開講座

皮膚の日について

広告

企画・制作=日本経済新聞社クロスメディア営業局

～365日、調子のいい肌のために～



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

この市民公開講座は皮膚の健康について正しい認識をしていただくために2002年から毎年、東京で開催してまいりました。病院を訪れた患者さんには、スキンケアに関する情報を直接伝えることができます。しかし来院される機会のない方に対しては、なかなか新しい知識を伝えることができません。スキンケアの重要性を伝えるために、我々はどうしたらいいか？ 診察室で待っているだけでいいのだろうか？ いや、診察室を飛び出して啓発活動をする必要があるのではないかと。それが「皮膚の日」制定のきっかけでした。9年目を迎えた今回は原点に戻り、第1回市民講座のテーマだったアトピー性皮膚炎をもう一度取り上げることにいたしました。本日の講座も、きっと皆さまのお役に立つものと確信しております。



東京通信病院 皮膚科部長 江藤 隆史氏

講演1 こどものアトピー性皮膚炎と日常ケア

肌の乾燥防止が鍵 スキンケアには3つの柱があります。皮膚の清潔の維持、乾燥からの防御、紫外線からの防御です。これらの季節、特に重要なのは乾燥からの防御です。皮膚は「表皮」の一番下に「基底膜」があり、ここで基底細胞が分裂し、だんだん押し上げられ、みずみずしい角層ができます。しかし水分保護バリアの機能を果たしている角層の厚みは、わずか0.02mmしかありません。お風呂で「ゴシゴシ」して皮膚の表面を傷つけてしまうと、肌のバリアが無防備な状態になってしまいます。そのうち新しい皮膚が膜に上がってくるからいいじゃないか」と思う方もいらっしゃいますが、古い角層はがれ新しい細胞を入れ替わるまでには45日もかかるのです。表皮の角層に存在する細胞間脂質の主成分がセラミドです。角質細胞の間を埋めるセラミドの力

アトピー性皮膚炎とスキンケア

皮膚科医と考える

「いい皮膚（トーン）にちなんで11月12日は「ひふの日」。これを記念した市民公開講座「皮膚科医と考える アトピー性皮膚炎とスキンケア」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家のアドバイスを受けた。プログラムの前半は2つの講演、後半の総論は参加者から寄せられた質問に答える形で展開された。（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）

総合討論

- コーディネーター 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
講師 若林 正治氏 江藤 隆史氏 川島 眞氏



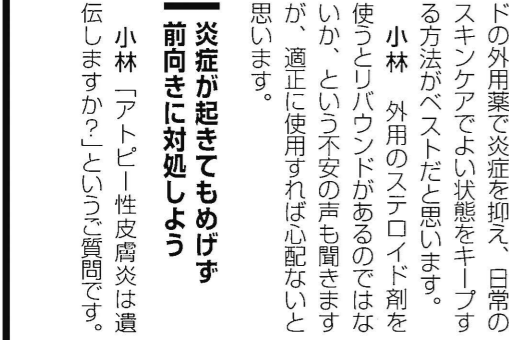
小林氏

「アトピー性皮膚炎は分けて考える」

小林 分けて考えるとは、アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下して、乾燥や刺激によって炎症が起きます。アトピー性皮膚炎は「アトピー性」ではなく「皮膚炎」です。アトピー性皮膚炎はアレルギー反応が出たのですがアトピー性皮膚炎と関係ありませんか？ 食事制限をする必要はありますか？ という質問です。 江藤 食物アレルギーで過剰な



江藤 隆史氏 川島 眞氏



若林 正治氏 小林 美咲氏

で、皮膚の水分は保たれていない。健康な皮膚にはセラミドが十分にあるため潤っているのです。アトピー性皮膚炎の患者さんは、表皮が乾燥し炎症を起こしている上に、痒み（かゆみ）のため自分で患部を掻（か）いてしまいます。痒いから掻く、掻くから痒くなるという悪循環に陥るようになるのです。 標準治療で完治

アトピー性皮膚炎の患者さんには共通している原因、それは「乾燥しやすい体質」です。川島先生は「アトピー性皮膚炎はバリア機能の低下による病気である」と定義され、その考えが現在の主流になっています。アトピー性皮膚炎はほとんどの場合、アトピー性皮膚炎の患者さん



東京女子医科大学 皮膚科教授 川島 眞氏

講演2 おとなのアトピー性皮膚炎と日常ケア

昔はアトピー性皮膚炎は子供の病気、成長すると自然に治っていました。それは近年なぜかおとなの患者さんがこれほど増えているのでしょうか。 実は10年ほど前、小林美咲先生から「おとなの患者さんは、患部が痒くなくとも掻いています。それが大きな問題なんです」と教えられた。大変衝撃を受けました。小林先生はそれを「痒痒い掻破行動」と名づけてくれましたが、わかりやすく説明すると、何らか

アトピー性皮膚炎ではセラミドが不足 おとなの患者さんには、「性格的要素」と「皮膚の要素」があります。性格的要素は、完ぺき主義である、自分にも他人にも厳しい、他人任せにできず何でも自分でやってみよう、などの特徴がある

方する薬を薄めたり、形を変えて販売しているものなので、特にこれがお勧め、とはいえません。小林 インターネット経由で入手できる薬には、危険なものも混じっているケースがあります。若林 麻酔薬やかゆみ止め、消毒薬など余分な成分が混じっているため、かえって患部がかわる場合があります。 小林 あやふやな情報にすぐらず、専門医に相談していただきたいです。次もお薬に関する質問です。できるだけステロイドの塗り薬は使わずに済ませたいのですが、よい方法はありますか？ ステロイドに対する不安は強まっています。 江藤 現状としては、ステロイドの外用剤を処方し、日常のスキンケアでよい状態をキープする方法がベストだと思います。 小林 外用のステロイド剤を使うとリバウンドがあるのではないかと、という不安の声も聞きますが、適正に使用すれば心配ないと思います。

川島 両親、または片親がアトピー性皮膚炎なら、お子さんがアトピー性皮膚炎になる確率は高くなります。しかし、それはあくまで「素因」として遺伝するということです。同じ症状が発症する」ということではありません。保湿剤を使ったスキンケアを心がけることで、アトピー性皮膚炎を予防できます。 小林 最後の質問です。「アトピー性皮膚炎は完治できませんか？」この答えは「先生方のお話で出てきましたね。川島「治りにくい」と「一生続く」というイメージは、この場で捨てていただきたいです。また全国の皮膚科の先生方には、患者さんが求めるのは薬以上に「対話である」ということをお伝えしたい。おとなのアトピー性皮膚炎の患者さんは、職場や家庭で難しい問題を抱えているケースが多いです。じっくりと時間をかけて話を聞いてあげることが、何より大切なことだと思います。 江藤 私はアトピー性皮膚炎の付き合ひ方を、お寺の庭掃除に例えることがあります。お寺の庭を掃いてきれいにして、落ち葉はまたトラップに落ちていきます。ろしい病気ではありません。日本臨床皮膚科医会のガイドラインに沿った標準治療を施せば、完治することをぜひご理解いただきたいと思います。

11月12日 ひふの日
生まれたときから 皮膚はあなたを守っている。
皮膚には、人を守る重要な機能があります。
皮膚科専門医は、みなさまの健やかな皮膚、髪、爪を守ります。
●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。
皮膚の病気やトラブルについてのご相談はお近くの皮膚科専門医へ。ホームページから検索できます。
日本臨床皮膚科医会 www.jocd.org
日本皮膚科学会 www.dermatol.or.jp