

# 第 11 回健康セミナー

人体最大の美的器官 ～ 皮膚にみる全身状態 ～

2009 年 1 月 21 日 ビスペビヤール病院 皮膚科 大越賢一郎



皮膚の果たす役割は意外と重要です。皮膚は薄くてしなやかな人間の体を覆う最大の感覚器官で、内蔵を包み込み、細菌やウイルスなどの微生物や日光の紫外線から身を守り、生命維持に必要な水分や体液を維持するのになくてはならない臓器です。皮膚のことを薄っぺらな、単なる膜かのように思われているかもしれませんが、実は様々な機能を持ち、面積にするとタタミ1畳分ほどもあり、皮膚のみの重量は約3kgで、皮下組織を加えると約9kgにもなり、体重の約14%にも及びます（成人の場合）。

解剖学的に言うと、皮膚の構造は大まかに分けて4層（角層、表皮、真皮、皮下組織）になります。角層は皮膚の最も重要な働きであるバリア機能を担っています。角層は死んだ細胞の層であることから、普通「アカ」として扱われます。その一方、角層は皮膚の表面なので、「素肌」として皮膚・肌ととらえられています。また、表皮、真皮、皮下組織には人間にとって必要不可欠な痛み、かゆみ、暑さ（熱さ）、寒さを感じ取る神経や血管がたくさん網の目状に広がっています。そして体温を調節するのに不可欠な汗腺、脂腺も通ずる毛穴が無数にあります。しかし、これらも身体の部位によって特徴があり、例えば

脂漏部位と呼ばれる頭皮、前額、眉毛部、鼻、耳、上胸部、上背部、臀部、大腿部背側等では、皮脂や汗が出やすく、残りやすい部分であります。これらの影響でみられる皮膚疾患も多くあります。

私の恩師が書いた「皮膚の医学」（中公新書、田上八朗著）で、著者は「皮膚病のない健常人はいない」と言っています。この言葉を元に皮膚疾患を考えていくと、遺伝、日常の生活環境、食べ物、飲み物、嗜好品、職業などが原因として上げられ、年齢とともにこれらの要因が複雑に絡み合っていく結果、何らかの皮膚病が起こってくるものと考えられます。

人体において、あらゆる組織・細胞が生まれたときから徐々に老化（加齢）をしていきます。皮膚も例外ではありません。赤ちゃんの肌はポチャポチャしてしっとりしています。これが皮膚においては年齢とともに様々な症状として現れてきます。前回の講演でも申し上げた、エイジングに伴う皮膚の変化は主に次のようなものが挙げられます。

- 1.しみ
- 2.しわ（皮溝）
- 3.老人斑（脂漏性角化症）
- 4.スキン・タッグ
- 5.日光黒子（日光が原因でできるほくろ）
- 6.日光角化症
- 7.爪の変形、塑造化
- 8.日光による皮膚腫瘍の出現（基底細胞癌、有棘細胞癌）



このような皮膚病変は、遺伝、そして日光に含まれる紫外線によって「光老化」が促進された結果です。紫外線が皮膚に関する遺伝情報（DNA）に傷を残すからです。アメリカの皮膚科医フィッツ・パトリック博士が提唱し、現在では世界中で定着した観念であるスキン・タイプ（肌質）の分類（Ⅰ～Ⅵ）によっても、紫外線に対する対処がちがってきます（参考 <http://www.hada-trouble.info/sigaisen07.html>）。

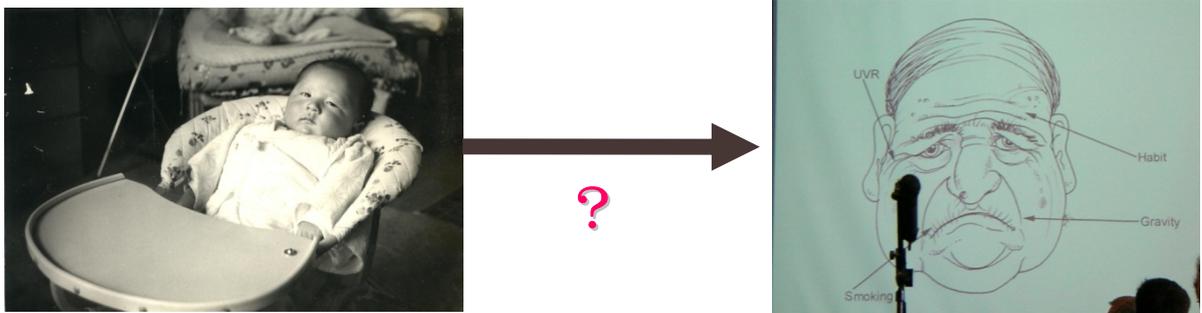


大まかに言いましても、日本人の肌質だけでもタイプⅡからⅤの幅があります。これらの変化をなるべく出さないようにするためにも、普段からお肌のお手入れ

れには気をつけましょう。しつこいようですが、日光紫外線の影響から皮膚の「光老化」が進んで、「しみ」、「しわ」、「たるみ」、「できもの」ができてくるからです。

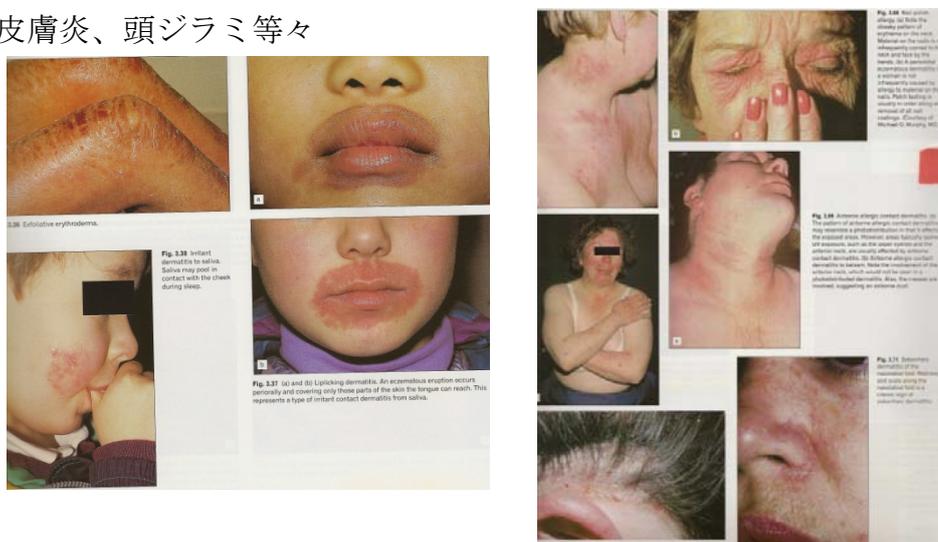
ところで、1998年以降、母子健康手帳から「日光浴の必要性」に関する記述が削除されたことをご存じでしたか？これは、日光浴によるメリットよりも、紫外線の浴びすぎによる健康への影響が問題視されるようになってきたためです。現在の母子健康手帳では、日光浴ではなく、赤ちゃんを外気や温度差に慣らす「外気浴」を勧める記載に変更になっています（ロート製薬 紫外線対策 <http://www.rohto.co.jp/uv/choice/chap05.htm>）。

環境、習慣（紫外線、喫煙、重力、引力、くせなど）からも肌の「エイジング」を招き、赤ちゃんの時にはポチャポチャ・しっとりしていた肌には、上記と同様の、「しみ」、「しわ」、「たるみ」、「くすみ」が見られるようにな



では、具体的に身のまわりの要素と皮膚科的疾患の代表例を見てみましょう。

<日常の生活環境> なめる癖によるお子様の口囲皮膚炎、マニキュアによる接触皮膚炎、頭ジラミ等々



<食べ物、飲み物、嗜好品> 蕁麻疹、掌蹠膿疱症等々



<職業> パーマ屋さん、看護師、花屋さん、大工のセメント作業、漆職人等々  
のかぶれ（接触皮膚炎）、消臭剤噴霧、日焼け止め、治療のために使用した外用剤等による接触皮膚炎



<基礎疾患（内科、外科、歯科等）> 紅皮症（皮膚T細胞リンパ腫）、眼球突出、バチ状指、脛骨前粘液水腫（甲状腺機能亢進症）、壊疽（糖尿病）、多発疣贅（ホジキン病）等々

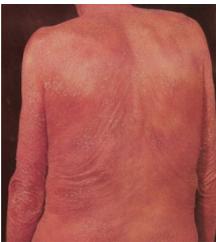


Fig. 12.33 Diabetic foot with gangrene.

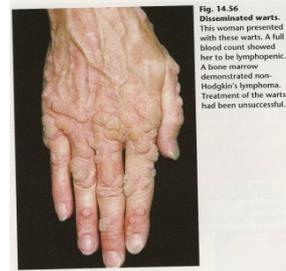
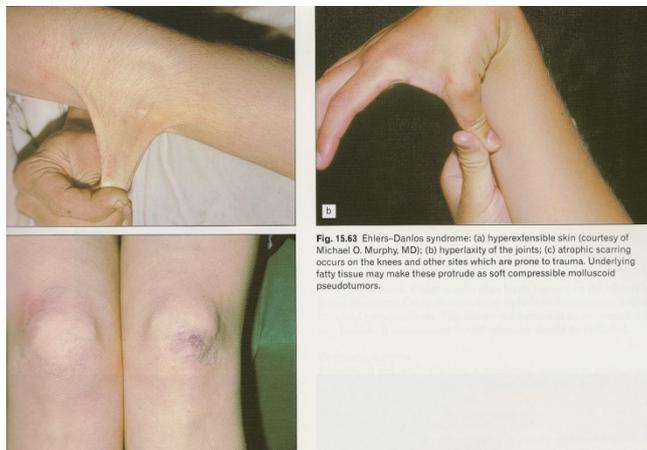


Fig. 14.56 Disseminated warts. This woman presented with these warts. A full blood count showed her to be lymphopenic. A bone marrow demonstrated non-Hodgkin's lymphoma. Treatment of the warts had been unsuccessful.

<薬剤> 扁平苔癬（へんぺいたいせん）



<遺伝> 1901年にデンマークの皮膚科医 Edward Ehlers (1863 - 1937) が発見した エーラーズ・ダンロス症候群



いろいろと皮膚疾患名が出ましたが、日頃のケアが大切です。病院に行くこと自体が億劫でしょうが、変わったことがあれば、まずはホームドクター（家庭医あるいは主治医）に相談しましょう。

日常生活の中でのスキンケアについて推奨案を挙げてみました。

#### <チェックポイント>

##### 洗顔

固形の石鹸をよく泡立てて脂が出てきやすいTゾーン（眉毛、鼻、あご）を中心になでるように優しく洗いましょう。乾燥しやすい目の周りや頬は軽度でよいでしょう。洗顔後は保湿剤（化粧水、乳液、クリームなど）をつけましょう。

##### 朝食

気分の乗るようなものをだいたい決まった時間に取りのがよいでしょう。パセリやセロリ、柑橘系の果物など、太陽光線を感じやすくする（光老化が進む）ような食材は避けましょう。

##### 外出時

化粧をするか日焼け止めを塗り、できれば帽子をかぶりましょう。また、太陽光線から眼を守り、白内障の予防のためにサングラスをすることも重要ですが、あまり色の濃いレンズは瞳孔を広げすぎるのでかえって眼によくないことがあります。

## 夜

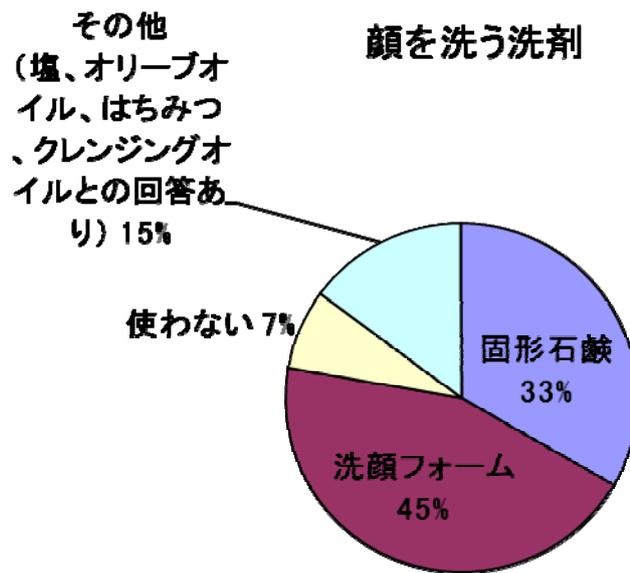
入浴の際、体の洗い方は要注意です。ヘチマなどでこするのは厳禁！ボディークリームは泡立てないと必要以上に皮脂を取り去り、乾燥のもとになり、さらにはカサカサした皮膚に洗剤の成分が残るとかぶれ等の原因になります。かかとを軽石でこするのはもってのほかです。入浴後に髪を乾かすのは頭皮の衛生を保つのに重要で、怠ると脂漏性皮膚炎の原因（菌が繁殖する）になります。保湿剤はお肌がしっとりしているうちに、全身にまんべんなくぬりましょう。

食事はしょっぱいものや脂っこいもの、辛いもの、そして飲酒はほどほどにしましょう。洗い物をするときはブラシを使うか、手袋をつけて、洗剤は薄めたものを使うのもよいでしょう。眠いときに寝るのが一番！夜の10時から2時の間に眠っていることはお肌を整えるのにすごく大事です。その他に加えて大事なものは、お肌に対して刺激になるような嗜好品（タバコ、酒、しょっぱい漬物、辛いもの、ピーナッツ、コーラ、コーヒー、カカオなど）はなるべく避けるか、ほどほどにしましょう。

以上のように、お肌のお手入れは見た目をきれいにさせるだけの目的ではなく、長い眼で見た場合に悪性疾患の出現を防ぐ意味合いも大いにありますので、面倒くさがらずにご自分をいたわっていただきたいと思います。



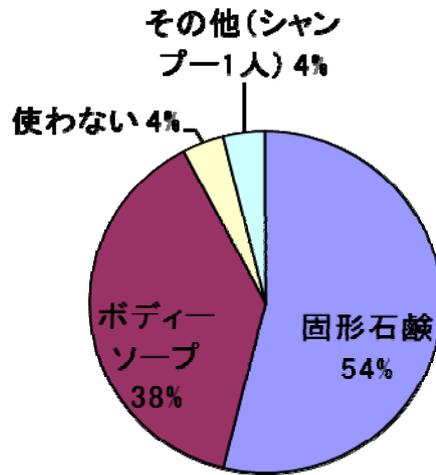
なお、当日会場でご協力いただいたアンケートの結果を集計しましたので、  
以下にグラフにしてポイントともに提示いたします。ご参考になさってください。  
い。



**ポイント：** 固形の石鹸が望ましいが、よく泡立てれば洗顔フォームでもかまわない。

---

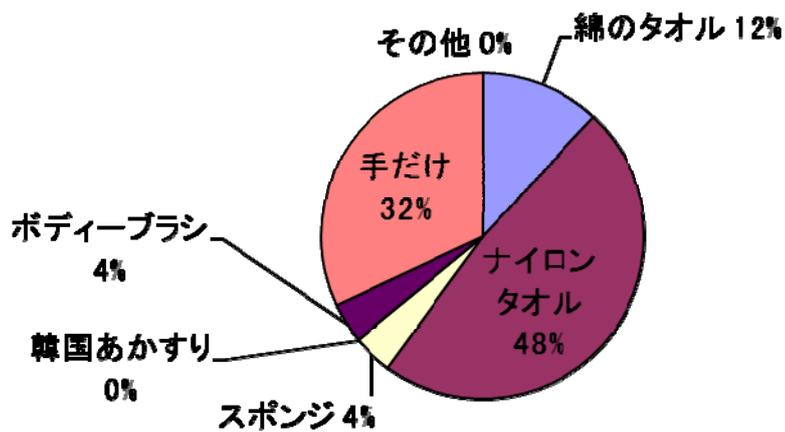
## 身体を洗う洗剤



ポイント: 石鹸を泡立てて、手でなでるように洗っていただきたい。

---

## 身体を洗うときに使うもの

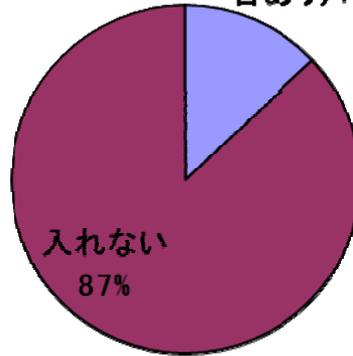


ポイント: 石鹸を泡立てるのにタオルなどを使ってもよいが、手でなでるように洗っていただきたい。

---

## 入浴剤

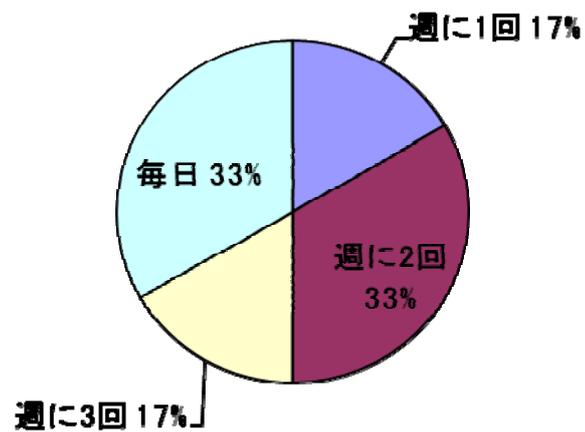
入れる(塩、ペパーミント、アロマオイルとの回答あり)13%



ポイント: 入れてもよいが、自分の肌に刺激のないものを選ぶこと。

---

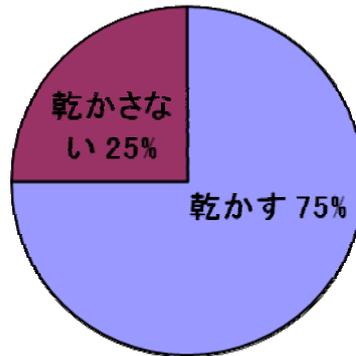
## 頭を洗う回数



ポイント: 季節や個人差もあるが、週に2~3回程度でよいのではないだろうか。

---

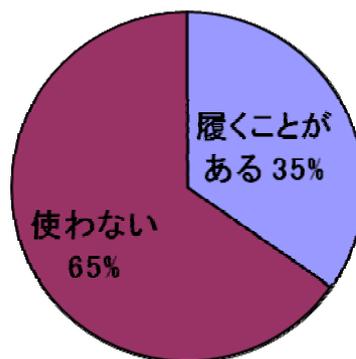
## 入浴後、ドライヤーで髪を乾かすかどうか



ポイント頭皮の脂漏性皮膚炎予防には、乾かしていただきたい。

---

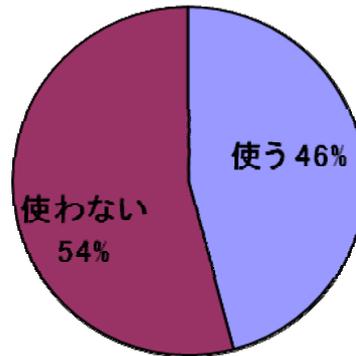
## 健康サンダルについて



ポイント: 足の裏の皮膚が硬くなるので、使わないほうがよい。

---

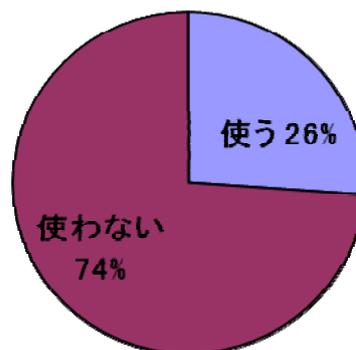
## 軽石について



ポイント: 皮膚が硬くなり、割れやすくなるので、使ってはいけない。

---

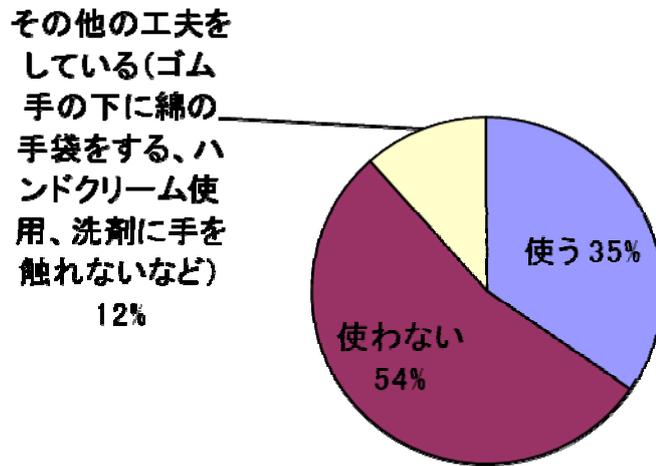
## 健康ふみたけについて



ポイント: 軽石同様、皮膚が硬くなり、割れやすくなるので、使ってはいけない。

---

## 洗い物のときのゴム手袋について



ポイント： 手湿疹予防には使うべき。ハンドクリームも併用すべき。