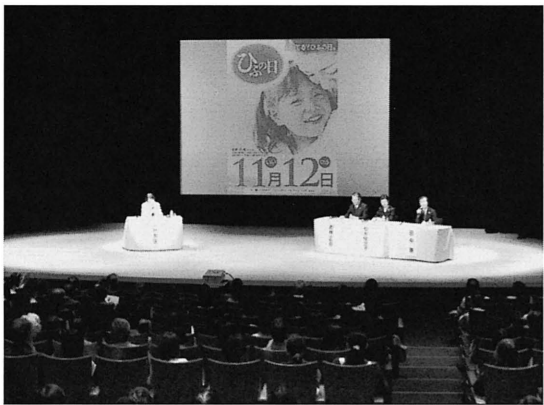


2012年度「皮膚の日」記念 市民公開講座

～365日、調子のいい肌のために～



総合司会
【出演】若林 正治氏
・松永 佳世子氏
・田中 勝氏
・小林 美咲氏

皮膚科医と考える 家族みんなの肌悩み対策

11月12日は「いいひふ(1112)」にちなんだ「皮膚の日」。これを記念した市民公開講座が東京・内幸町で開催された。会場を埋め尽くした参加者は熱心に専門医の話に耳を傾けた。

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：花王株式会社

【ご挨拶】「皮膚の日」について

この公開講座は、皮膚の健康について正しい知識を身につけていただくために2002年から毎年東京で開催しております。コーディネーターを務めていただいている小林美咲先生には当初からご参加いただき、毎回ユニークかつ実用的な企画で、みなさまから大変好評をいただいております。今年も素晴らしいプログラムが組まれました。ごゆっくりお楽しみください。



日本臨床皮膚科医会会長
若林 正治氏

ミニレクチャー

花王(株)学術美容グループ ビューティーセラピストからの ワンポイントアドバイス

- 冬は、膝から下のすねの部分・背中・指先・指の間節部・手の甲・指と指の間が乾燥しやすいので、クリームを塗る際は、乾燥しやすい部分への塗り忘れがないようにしましょう。
- 保湿剤は、お風呂あがりの、体に湿り気が残っている状態で使うと効果がよいです。
- 背中に塗るときは、腕をクロスさせ、反対の手で肘をぐっと押し、肩甲骨の奥の部分まで届きます。
- 手が届きにくい部分は、ご家族やパートナーの方に塗ってもらいましょう。

身近におきやすい 肌トラブルと対策

「アレルギーやアトピー」
手荒れ・老人性乾皮症など



藤田保健衛生大学
皮膚科教授
松永 佳世子氏

人の皮膚は表皮・真皮・皮下脂肪で構成されています。そして表皮の一番上に角層があります。角層はわずか20μmという薄さですが、外部の刺激から体を守るバリアー機能を果たしています。また、セラミドに代表される保湿因子が水分を十分に蓄えることによって、プルンプルンとしたみずみずしいお肌になります。

す。保湿因子が肌から減ると、肌荒れ、乾燥肌、アトピー性皮膚炎などの原因となります。

アレルギーやアトピーによる炎症は、患者さんにとって非常に辛いものです。場合によっては対人関係や学業、仕事にも悪影響を及ぼす心配があります。

しかし、炎症は正常な生体反応ですから、ネガティブに捉える必要はありません。症状に合ったケアを正しく使用することで、症状は確実に改善します。

アレルギーやアトピーによる炎症は、患者さんにとって非常に辛いものです。場合によっては対人関係や学業、仕事にも悪影響を及ぼす心配があります。

しかし、炎症は正常な生体反応ですから、ネガティブに捉える必要はありません。症状に合ったケアを正しく使用することで、症状は確実に改善します。

皮膚科の新しい診断技術

「心配なシミやホクロ」
見分け方と予防



東京女子医科大学
東医療センター
皮膚科教授
田中 勝氏

ホクロと皮膚がんを見分ける道具として「ダーモスコピー」があります。これは皮膚科医にとって、聴診器のような大切な機器です。皮膚表面の反射を消すことによって皮膚の内部にある色素の構造物を調べる事が可能で、メラノーマ(悪性黒色腫)か、ホクロか、老人性イボかを見分ける事ができます。

ホクロはうすくなったり、消えたりすることもあります。一定以上の大きさにはなりません。一方、メラノーマは色素細胞が増え、黒くなり、無限分裂して拡大を続けます。シミやホクロがメラノーマに移行することはありませぬ。

皮膚がんのリスクをできるだけ少なくするために、紫外線対策がとて重要で、具

体例として、外出するときはサンスクリーンのクリームを塗る、日傘を利用する、車内や家庭内で日を浴びるときはガラス越しにする、などです。いずれもごく当たり前のこと、ちょっとした心がけです。しかし、当たり前のことほど続けることが難しいもの。日ごろから意識することが大切です。

企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

上手に保湿剤を使い冬の乾燥を防ぐ

小林 本日も来場のみなさまから、事前にいただいたご質問に答える形で討論会を進めたいと思います。まず「上手な洗顔方法を教えてください」というご質問です。松永先生、いかがですか。

松永 洗顔後に、少しお肌が突っ張ったような感じがする方でしたら、化粧水で十分うるおし、さらにセラミド機能成分が配合された乳液やフェースクリームを塗って保護するとよいと思います。洗う

ことだけでなく、洗ったあとに保護することも含めた洗顔心がけていただきたいと思います。

小林 「冬になるとお肌がかゆくなります。対策はありますか。」

田中 寒い日は暖房のきいた部屋が恋しくなりますが、肌の表面の温度が高くなるほど乾燥しやすくなります。乾燥から守るためには、保湿剤を上手に使っていただくたいです。それでもかゆみがおさまらない場合は、乾燥以外の原因も考えられますので、早めに専門医に相談してください。

「守る」ことが「強くなる」

小林 「入浴で気をつけることは？」

若林 熱すぎるお風呂は入浴後に肌を乾燥させるので、適度な温度で入ることをお勧めします。アカスリでゴシゴシこすことも皮膚によくありません。入浴剤は刺激が少なく、保湿成分が含まれたものを選びたいと思います。

小林 最後に先生方が日ごろ心がけていることを教えてください。

田中 有害な紫外線を

をできるだけ浴びないよう、日差しが強い日は、日傘やサングラスを使っています。

松永 私は栄養に気を使っています。朝食には納豆や野菜サラダを欠かしません。量もしっかりとります。

若林 私も紫外線を防ぐためUVカットのクリームを使っています。肌は「守る」ことが「強くする」ことです。昔は小麦色の肌が健康の象徴でしたが、現在は角層にセラミドをたっぷり含んだ肌が健康のシンボルなのです。

小林 本日はありがとうございました。

くすりや保湿剤の塗り方指導 小林 美咲氏



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

これまで「くすりや保湿剤の正しい塗り方を教えてください」という要望がたくさんの方から寄せられました。本日はそのポイントをご説明いたします。◆【両手のひらに塗る適切な量は指の第一関節分】これを「ワン・フィンガー・チップ・ユニット」といいます。普通考えていらっしゃる量よりかなり多いと思います。広い面積に塗る場合は、手のひらの何倍の面積かで、計算してください。◆【患

部に必要な量を塗る】外用薬の長所は、症状が出ているところを目で確認して、正確に塗れることです。患部に必要な量をしっかりと塗りましょう。◆【一方向にそとのばす】指を滑らすようにそとのばしながら塗ります。往復させないことがコツです。◆【ゴシゴシすり込まない】こすらずとも薬効成分は自然に浸透していきます。くすりを塗る際は、こうした点にご留意ください。

いいひふ
11月12日
ひふの日

知ってる？ ひふの日。

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。