

女医が教える!

目から
ウロコの
家庭の
皮膚医学



Sawamura Emiko

皮膚専門医
えみ子皮膚科クリニック院長
医療法人良和会理事長

澤村栄美子

女医が教える!

目からウロコの 家庭の 皮膚医学

Sawamura Emiko

皮膚専門医
えみ子皮膚科クリニック院長
医療法人良和会理事長

澤村栄美子

女医が教える！目からウロコの家庭の皮膚医学●もくじ

第1章 10年前とはこんなに違う医療の「常識」

15

Section 1 私が皮膚科医になったワケ 16

サメ肌と首のシワに悩まされた少女時代 16

治療の疑問点や日常的な皮膚のトラブルを解消するテキストとして活用を！ 18

Section 2 10年で激変した先端医療の現場 21

傷は消毒しないで「まず洗う」は最新医療の常識 21

食べなくても食材に触れるだけで食物アレルギーを引き起こすという「新説」が登場！ 24

かゆみ止めの薬を飲めば湿疹の治りは断然、早くなる！ 26

正しく使用すれば確実に効果が上がるステロイド外用剤の威力 28

第2章 アトピー性皮膚炎 治療の今！

31

Section 1 アトピー性皮膚炎を理解する前に……まず皮膚の役割を知っておこう！ 32

コラーゲンにヒアルロン酸……肌は化粧品の「人気成分」の宝庫 32

皮膚は……熱い、寒い、痛い、かゆいなどの感覚を伝達する最大の臓器 35

皮膚は……怖い細菌から身を守る免疫の最前線基地 37

美肌を作る栄養素はこれ！ ①——たんぱく質、コラーゲン、ビタミンC 39

美肌を作る栄養素はこれ！ ②——ビタミンE、ビタミンB₂、B₆、亜鉛、イオウ 42

Section 2 アトピー性皮膚炎発症のメカニズム 46

アレルギー、乾燥肌、角質の異常、ストレス……

さまざまな要因がからむアトピー性皮膚炎の複雑さ 46

セラミド不足やフィラグリン異常の人は極度の乾燥肌体質 51

ひどい乳児湿疹を放置するとアトピーや慢性湿疹を引き寄せる可能性がある 54

特定の時期に症状が悪化する「冬型」「夏型」に御用心！ 56

かくことでストレスを発散させる「嗜癢的搔爬行動」^{しへきてき} 57

Section 3 ステロイドの実態 60

安易に使われ、ステロイド外用剤の副作用のみがあらわになつた過去の治療の悲劇 60

保湿剤&かゆみ止めを併用すればステロイドの使用量を減らせる 64

功罪が出尽くしたステロイドは正しく使えば比較的、安全な薬 67

Section 4 選択肢が飛躍的に増えたアトピー治療の最前線 70

保湿剤の使用はかゆみ止めの内服とアトピー治療の絶対条件！ 70

ステロイドの副作用「赤ら顔」を劇的に改善する「タクロリムス軟膏」 72

重い症状には「免疫抑制剤」を使うという選択も 74

自分でできるセルフケアはこれ！ 76

「アーメンポーズ」&「かゆみ日誌」で嗜癢的搔爬行動を撃退する！ 78

第3章 皮膚の悩みはこうして解決！

81

Section 1 こんな時、どうする？ 82

『巻き爪』……指が開く靴&テーピングで症状が改善！ 82

『しもやけ』……気温差が10度以上ある時に発症。血流をよくする漢方薬が効果大 84

『ヤケド』……皮膚の深部に病変が及ぶ低温ヤケドは硬く盛りあがって傷痕が残るので要注意 86

『ハチ刺され』……ハチアレルギーなら2度刺されると気道が詰まり死亡するケースも。刺し口に針が残っているなら即刻、皮膚科へ 88

『かかとの硬化』……軽石と健康サンダルの使用はNG！ 保湿剤を塗り靴下を穿いて寝るのが○ 89

『ヘルペス』……季節の変わり目に何度も再発。口唇炎と混同しやすいので要注意 91

『帯状疱疹』……発症後3日以内が治療のポイント。処置が遅れば神経痛や重症化の危険性も 93

Section 2

放っておくと怖い皮膚のトラブル 99

『シンマシシ』……大部分は自律神経の乱れにより発症。慢性化して長期化するケースも 95

『足のむくみ』……（放っておくと）代謝が落ちてセルライトを誘発。静脈瘤発症の誘因になることも 99

『水イボ』……（放っておくと）感染力が極めて高く湿疹やトビヒを誘発 101

『ウィルスのイボ』……（放っておくと）自然治癒はなく治療が長期化。足の裏にできるイボは魚の目と混同しやすいので要注意 103

『手あれ』……（放っておくと）慢性化して手湿疹に進行。治りにくいやつかいな皮膚トラブルの代表パターン 105

『慢性痒疹』……（放っておくと）耐えがたいかゆみで治療も長期化。自然治癒はなし 108

『糖尿病・高脂血症の人の皮膚トラブル』……（放っておくと）細菌が繁殖しやすく蜂窩織炎から壊疽に至る恐れも。水虫のケアを忘れずに 109

『虫刺され』……（放っておくと）蜂窩織炎やトビヒを発症。痛みや水疱が出たら皮膚科へ直行！ 111

『バックルやピアスによるかぶれ』……（放っておくと）金属アレルギーは一生涯、コインに触れなくなることも。安くてかわいいメッキのピアスにはご用心！ 112

『毛染めによるかぶれ』……（放っておくと）何度も染めているうちに顔が腫れあがり症状が激化 114

『湿布によるかぶれ』……（放っておくと）全身に湿疹が拡大。湿布によっては日に当たるとひどくかぶれるので要注意 116

『靴ずれ』……（放っておくと）汗をかきやすい夏場は細菌に感染、蜂窩織炎に悪化するケースも 118

Section 3 季節の変わり目に出やすい症状 120

『乾燥性湿疹』……皮膚の機能が落ちてアブラの分泌も低下。加齢とエアコンで症状はさらに悪化 120

『トビヒ』……肌を露出する夏場にプールなどで感染。放置すれば全身に広がるリスクも 122

『水虫』……指の間から細菌が入り蜂窩織炎を起こしたり、全身に広がりタムシを発症。きちんと検査を受けて病名の確定を 124

『ニキビ』……毛穴が開きやすい夏場は汗とアブラの分泌が増えて症状が一気に悪化！ 127

第4章 あなたの肌はこう変わる！ 年齢別トラブル編

129

Section 1 乳幼児編 130

『乳児湿疹』……早期治療が何より肝心！ 放置すると一生、湿疹体質を引きずることも 131

『あせも』……子どもの肌トラブルの代表格。適切な治療をすれば治癒率高し 134

Section 2 思春期〜20代編 136

『ニキビ』……性ホルモンの働きで、自己アブラの生産量が増えて、青春のシンボルが大増殖！ 137

『身体のニキビ』……常在菌のカビが主な原因に。固形石鹸で全身を洗い毎日、新しい肌着に着替えること 140

Section 3 30代〜更年期編 141

『女性のおごのニキビ』……顔のたるみ&男性ホルモンの影響で口元やおごに出現。オイルクレンジングで症状はさらに悪化！ 142

『脂漏性湿疹』……季節の変わり目に、主に頭や顔に発症。疲れがたまると出やすいのでご注意ください！ 143

『すねの乾燥』……皮脂の分泌が少ないすねがウロコ状に。石鹸で洗う回数を減らして皮脂膜をキープ！ 144

『目の周りの湿疹』……更年期や花粉症もトラブルのタネに。強めの保湿剤で乾燥からしっかりガード！ 146

第5章 医師が教える最強美容ケア

Section 1 美肌を作る究極のスキンケアを教えます！ 150

クレンジングは「ジェル&固形石鹸」がおすすめ。吹き出物が増えるオイルクレンジング

は絶対NG！ 150

スキンケアの秘訣は「保水」よりも「保油」 152

Section 2 年齢&タイプ別のお手入れはこれ！ 154

トラブルのない人のお手入れ（基本編） 154

乾燥肌の人のお手入れ（冬場のお手入れ） 155

オイリー肌の人のお手入れ（夏場のお手入れ） 156

10代後半〜20代のお手入れ 157

30代のお手入れ 158

オーバー・フォーティ（40代以上）のお手入れ 159

Section 3 その肌ダメージはプロにお任せ！ 病院の治療を段階別に一挙掲載！ 161

美容の悩みを解決する「ミテキ」医療機器たちを紹介！ 161

『シワ』……小シワの段階で手を打ち、大シワへなだれ込むのを防ぐのがポイント 164

『目尻&額の小シワ』……美容の大敵「目の下のシワ」はアフアームで撃退！ 165

『ほうれい線』……女を10歳老けさせるほうれい線は30代からのケアが勝負！ 166

『たるみ』……老け顔のサイン。深いたるみには効果が持続するアフアームで対抗！ 167

『そばかす』……放置すると老人性色素斑はんに悪化。定期的にオーロラで処置して肌のお掃除を！ 168

『かんぱん』……摩擦でくすんでシミになる日本人の肌に、ゴシゴシ洗いは絶対、厳禁！ 169

『老人性色素斑』……飲み薬や塗り薬がほとんど効かない頑固なシミはレーザーで叩く！ 171

『扁平疣贅』……シミと間違えやすいので要注意。ピーリングやレチノイン酸クリーム、ヨクイニンで小さいツブツブもキレイに消去！ 173

『両側性太田母斑』……皮膚の深部にできるアザで治療の難易度は極めて高し 174

『赤ら顔酒さ』……プロでも手こずるやっかいな症状。ピーリングやフォトフェイシャル、オーロラは効果が弱いのでご注意を 175

『アトピーのニキビ』……しっかりと保湿を心がけることが治療のポイント 176

『秋のニキビ』……乾燥&免疫力の低下で発症。抗生剤の服用で症状がおさまることも 177

『ニキビ痕』……斑痕はんこんになったニキビ痕を治すのは極めて困難 177

第6章 カシミアと美肌の意外な関係

保湿剤を残して手の潤いを保つカシミアの効能 180

主婦、美容師、調理師……手を酷使する人が抱える深刻な「手あれ」の悩み 182

加齢臭を根こそぎ断つカシミアタオルの威力 184

第7章 ドクターに聞くお肌のお悩みQ&A

Q 1 料理が嫌いで、主食がコンビニ弁当のためか、ニキビがすごくて……。やっぱり食事の影響が大きいんでしょうか？ 188

Q 2 転んで腕に傷が残ってしまいました。消すことはできるのでしょうか？ 189

Q 3 花粉症の時期になると、肌あれを起こします。何か打つ手はありますか？ 189

Q 4 乳液や化粧水の選択に迷っています。おすすめの化粧品を教えてください。 190

Q 5 アトピー体質のためか、足の毛を剃るたびにポツポツと赤い発疹ができます。何か対策はありますか？ 191

Q 6 アトピー性皮膚炎で苦しんでいます。ストレスがあるためアトピー性皮膚炎が良く

なりません。仕事を辞めた方がいいでしょうか？



第1章
10年前とはこんなに違う医療の「常識」

Section 1

私が皮膚科医になったワケ

◆サメ肌と首のシワに悩まされた少女時代

子どもの頃、私には軽いアトピーの症状がありました。

うでや足に赤くポツポツがあり、体育の時に同級生が「あのポツポツとしたのはなに？」とひそひそと噂話をしているのを聞いたり、入浴時に親戚の人から「サメ肌ね。可哀そう……」などと面と向かっていわれて、ひそかに傷ついたものです。

首に2本のシワがあることも悩みのタネでした。

若いのにもう老化してきたのかと取り越し苦労をし、そのうえ研修医時代には医局の教授から「そのあごのニキビは皮膚科医として恥ずかしい。何とかしろ！」とお叱りを受けたこともあります。

こうしたことをあえてお話するのは、私が皮膚の悩みと無縁の人間ではないことを理

解して頂きたいからです。

今はこうした問題を克服し、普段のお手入れによって、おそらく美肌といえるレベルに達していますが、数々の肌トラブルに見舞われてきた経験を、私はむしろ幸せなことだと思っています。なぜなら生まれつき肌のキレイな皮膚科医よりも、患者さんの気持ちがよくわかるからです。

そんな私が皮膚科医という職業を選んだのは、ある患者さんとの出会いがきっかけでした。

それは私が大学5年生の時のこと。当時、1年かけて病院のさまざまな科で実習を行っていた私は、皮膚科で重症の乾癬かんせんの男性の治療に立ちあうことになりました。

その方は、身体中から皮膚が剥がれ落ちるといふ症状に苦しんでいらっしやいました。洋服を脱ぐたびに白いフケのようなものがパーツと舞い散り、家では後ろから奥さんが箒を持って追いかけていくのです。

例えば私も帯状疱疹たいじょうほうしんになって、あごに赤い腫れはれものができた際に一生懸命、隠そうとしたものです。そしてその時、私は「皮膚の悩みは根深いものだなあ……」と、つくづく実感したのです。

このように皮膚の病は、胃や腸の病気などよりも周囲の人から差別を受けやすい要素をはらんでいるような気がします。

実際、私も研修医時代に「職場でアトピーの人がいるけど、うつらないですか？」と電話で相談されて「そんなことはありません。大丈夫です」と説明をしたこともあります。

とはいえ、こういう反応は人にも動物にも自然に備わった自己防衛反応ではないかと考えられます。実際、皮膚病はうつるものも多いのです。

だからこそ、私はそうした患者さんの苦しみをやわらげたいと思うのです。皮膚病の患者さんを少しでも早く治し、治療の手助けをしたいと感じたことが、私が皮膚科医になった最大の理由だといえるでしょう。

ただし私は普通の開業医です。患者さんの病気を治せなくてもんもんとすることも多々あります。立派な人間ではないことを、ここでことわらせて下さい。

それでは、なぜ私が本書を出版することになったのか、そのワケを次にお話しします。

◆ **治療の疑問点や日常的な皮膚のトラブルを解消するテキストとして活用を！**

私が本書を執筆した理由の1つに、患者さんに詳細な説明をするだけの十分な時間を確

保することが難しいという事情が挙げられます。

私は横浜市でクリニックを開業していますが、多い時には1日に100人以上もの患者さんを診察します。

そんな日は「いつもだったらここまで説明するのに、今日は時間が足りないなあ……」と思うこともしばしばです。

ましてや医師不足にあえぐ地域では、こうした傾向にいつそう拍車がかかるのはいうまでもありません。地方の病院では、1人の医師のもとに日に200人以上もの患者さんが詰めかけることも珍しくはありません。こうしたひっ迫した状況下では、医師が薬や病状についてことこまかに話すことは不可能だと思われます。

そんな時、本書をぜひ手に取って頂きたいのです。病気や治療についてもっと踏み込んだ内容を知りたいと思ったり、診察を受けた後、新たな疑問が生じた時などに本書を繰り返し読んで、己の病状をチェックするテキストとして使うことをおすすめします。

それから日々、**進化している皮膚科の「最前線の情報」を提供することも、本書を出版した大きな目的の1つです。**

これから詳しくお話していきますが、皮膚科医療は日々、進化しています。新薬の開

発が進み、医療常識も大きく変化しています。

たとえば長期に及ぶ湿疹や耐えがたいかゆみを伴うアトピー性皮膚炎は、有効な新薬「タクロリムス軟膏」の使用や、かゆみ止めと保湿剤を併用することなどにより、患者さんの負担をかなり軽減することができるようになりました。

私は本書を通して、現時点での最新医療の実情を少しでもお知らせすることにより、その恩恵をぜひ皆さんにも享受して頂きたいのです。

本書はアトピー性皮膚炎や帯状疱疹などの皮膚の病気から肌のお手入れまで、皮膚科へ寄せられるさまざまな相談事を幅広く網羅しています。

一般の患者さんにも分かりやすく説明しておりますので、ぜひ本書を気軽にひもとき、日常的に活用して頂きたいと思っています。

Section 2

10年で激変した先端医療の現場

◆傷は消毒しないで「まず洗う」は最新医療の常識

皆さんは転んでひざをすりむいた時に、どのように処置していますか？

最近よく見かけるのが、ケガをしたお子さんの傷口にそのまま密閉するタイプの絆創膏を貼りつけて、症状をこじらせてしまう親御さんたちです。

子どもが痛がって泣き叫ぶので、泥だらけの傷口をよく洗わずにそのまま密閉するタイプの絆創膏を貼ってすまそうとするわけですが、これでは傷口から雑菌が侵入して「トビヒ（122ページ参照）」や「蜂窩織炎（ほうかしきえん109ページ参照）」に悪化してしまいます。

それでは傷ができたら、どのように対応すればよいのでしょうか？

こう質問すると、ほとんどの方が「消毒液などで消毒する」と答えるのではないかと思えます。

しかし今の医療の常識では傷は「消毒」するのではなく「洗い流す」のが正解なのです¹⁾。確かに傷口に消毒液をかけたら大方の細菌は死滅しますが、最近の医学の検証で、消毒液が同時にたんぱく質を殺して皮膚を傷害していることが分かってきました。そのうえ傷を覆うガーゼを剥がすたびに新しい皮膚が持っていかれてしまい、いつまでたってもキレイに修復されないわけです。いっぽう傷を洗えば、それだけでかなりの細菌が流れ落ちることがわかっています。

このようにひとたび世の中に根付いた「常識」を覆すのは、並大抵なことではないのです。

現代医学では、新たな治療法も次々と見出されています。

例えば世間から美容効果が広く認知されているビタミンCは、化粧水や乳液などにフル活用されています。ビタミンCはシミの治療に効くと思っっている方も多いようで、ビタミンC配合の化粧品は大人気です。

確かにイオン導入器を使ってビタミンC誘導体を肌の深部に浸透させれば、シミのケアにもそれなりの効果がありますが、もともと皮脂（アブラ）の分泌を抑制する働きがあるビタミンCは、むしろニキビ治療に威力を発揮するのです。

途中省略

続きは製品版にてお読みください。

著者プロフィール

澤村 栄美子（さわむら えみこ）

東京女子医科大学医学部卒業
同大学付属病院皮膚科に入局

皮膚専門医

在職中は、しみの研究を行い学位を取得
アトピー性皮膚炎、ウイルス性イボ、
しみ、しわ、ニキビなどの治療に定評あり
<http://www.skindoctor.jp/>

女医が教える！ 目からウロコの家庭の皮膚医学

2014年1月15日 電子版発行

著者 澤村 栄美子

発行者 瓜谷 網延

発行所 株式会社 文芸社

〒160-0022 東京都新宿区新宿1-10-1

電話 03-5369-3060（編集）

03-5369-2299（販売）

<http://www.boon-gate.com>

© Emiko Sawamura 2014 Coded in Japan

ISBN978-4-286-13283-9

●本作品の全部または一部を複製、編集、修正、変更、頒布、貸与、公衆送信、翻案、配布する等の著作権及び著作者人格権侵害となる行為、および有償・無償に関わらず、本データを第三者に譲渡することは禁止いたします。