

ドクターインタビュー

加藤 順子(かとう じゅんこ)先生

加藤皮膚科

大阪が熱くなる天神祭り間近、その祭のクライマックスは御神体を川に浮かべる「舟渡行=ふなとぎょ」それを見下ろすようなロケーションの北区天満橋OAPビル12階でご開院の加藤先生をお訪ねし、女医さんの立場からアトピーとお化粧品についてお伺いしました。

—— これからの季節、紫外線がきつくなり女性の方にはひと際心配の種です。そこで一般的な肌への紫外線の影響などお話をいただけませんか？

紫外線がきつくなる季節は、出来るだけ紫外線を防ぐことをお勧めします。この時期、ニキビ、単純ヘルペスなど紫外線の影響で発症しやすくなる疾患も増え、アトピー性皮膚炎の患者さんが日焼けしてしまって、炎症が一時的に悪化して来院される場合もあります。もちろん、老人性のシミや肝斑(かんぱん)も紫外線のきつい時期は濃くなりますし、ニキビの跡、やけどの跡、アトピーの湿疹後の色素沈着など炎症後のシミも、紫外線のせいでも濃くなってしまいます。一方、高齢化社会の影響で、子供のころから浴び続けた紫外線の影響で皮膚がんを発症するご高齢の方が日本でも増えてきているといわれています。紫外線対策は、帽子や日傘、最近ではUVを防ぐ衣類などがありますが、やはりサンスクリーン剤の使用がとても大切です。ただ残念ながら、サンスクリーン剤は肌につきつくて、塗ると余計に皮膚疾患が悪くなると思いついておられる方が多いように思われます。実際は、紫外線を浴びることによる湿疹など皮膚病変や皮膚老化への影響とサンスクリーン剤の刺激とを比べると、圧倒的に紫外線による影響の方が大きく、多少の刺激を我慢してでも紫外線を防ぐ方がはるかに有益です。自分の肌に合ったものが、探せば見つかるはず。サンスクリーン剤は、大きく分けるとケミカルとノンケミカルの2つのタイプに分かれます。紫外線吸収剤が入っているか、いないかの違いですが、一般にケミカルのタイプに比べるとノンケミカルのタイプのほうが紫外線の防御能がやや劣る傾向にあります。うちに来られる患者さんでは、ノンケミカルのものを好む方が多いようです。ノンケミカルの製品は刺激もアレルギーも少ないとされていますが、使用されている散乱剤のせいか、塗り心地に違和感を訴える敏感な方もおられるので、必ずサンプルで試してから購入することをお勧めしています。また、ケミカルの製品でも、紫外線吸収剤をカプセルで包んで皮膚の上の接触面積を減らす、そういった工夫をしているメーカーのものは刺激症状が出にくいようです。ケミカルのタイプもアトピーの人でも肌に合えば問題ありません。ただ、使用しているうちに合わなくなることもありうるので、時々見直しが必要です。サンスクリーン剤は2~3時間おきに塗り直しが基本ですが、実際は難しいことが多いので帽子や衣類、またサングラスなどと合わせて、出来るだけ紫外線を浴びすぎないように心がけましょう。

—— アトピーの方、とくに女性の方は色素沈着を非常に気にされます。どの程度の期間で消えるのでしょうか。

健康な人でもシミ、しわ、くすみなど、肌の老化原因の7割が紫外線によるものと言われています。最近では「見た目社会」と言われ、女性の顔のシミだけでなく、長年たったシミの上にてできることの多い老人性のイボを取って欲しいと訪れる中高年の男性患者さんも増えてきました。アトピーの方の色素沈着については、よくステロイド外用薬を塗るとシミになると思われていて、また、「塗って太陽の光にあたるとシミになる」と思っている方も本当に多くおられますが、ステロイド外用薬と炎症後のシミの間に因果関係はありません。なぜそのような誤解があるかをご説明しましょう。炎症後色素沈着は、炎症が起きて色素細胞が本来あるはずの表皮より深い真皮まで落ちてしまっている状態です。普通なら28日周期で肌の表面は生まれ変わるしくみになっていますが、真皮に落ちてしまった色素細胞は、それとは関係なくじわじわ押し上げられていくので、表皮に上がってくるのに半年から2年ぐらいいかかります。炎症を抑えるためにステロイド外用薬を塗りますが、炎症が起きた時点で、実は色素細胞は真皮に落ちてしまっているのです。つまり、単にステロイド外用薬を塗ったことで炎症が治まるため、炎症の赤みで隠れていた茶色い色素が見えるだけなのです。ステロイド外用薬を塗ることに抵抗のあるアトピーの患者さんに、かえって肌がくすんでいる方が多いのはそのためでもあります。炎症による色素沈着を治すには、まずそこにある炎症、つまり湿疹をきっちり治す。炎症後のシミの根本的な原因である湿疹を治さないままでは、いつまでたっても傷ついた表皮から色素細胞



加藤 順子(かとう じゅんこ)先生のプロフィール

1985年 岐阜大学医学部卒業、
大阪市立大学医学部皮膚科学教室入局と同時に
大阪回生病院皮膚科故須貝哲郎博士のもとで臨床研修医
1995年 池田回生病院皮膚科医長
1996年 加藤皮膚科開業、現在に至る
日本皮膚科学会認定専門医
日本アレルギー学会認定専門医(皮膚科)
日本皮膚アレルギー・接触皮膚炎学会・日本臨床皮膚科医会
米国皮膚科学会・日本美容皮膚科学会

が落ち続けるので、炎症後のシミが固定化してしまいます。もちろん先ほども述べましたが、シミは一般に紫外線による悪化を考慮する必要があります。湿疹そのものに対してだけでなく、湿疹の後のシミに対してもサンスクリーン剤でうまくコントロールする必要があります。炎症がきちんと収まれば、あとは紫外線を防いでシミを悪化させないようにする、そうすれば期待通り半年から2年程度で消えていくはず。―― オフィス街の真ん中でのクリニックですが、何か特徴的な患者さん像というか…、足白癬(水虫)で悩む方が多いとか…。

水虫は、昔は圧倒的に男性に多い印象でしたが、女性の社会進出に伴い、今は女性もなって当たり前の疾患になってきました。当クリニックでも多くの若い女性患者さんが来られますし、水虫の診断がついても、淡々と受け止めてくださる方が多いですね。気を付けてほしいのは、薬頼みだけではなく足の環境整備も心がけていただきたい点ですね。靴を履いている時間が長い、また男性や特殊な靴を履いている方によく見られるのですが、同じ靴を毎日続けて履いてしまうなど、足が蒸れやすいと水虫を呼んでしまいます。要はとにかく足の環境を乾燥させるかということなので、いつも患者さんにご説明しているのですが、まず、靴を毎日替えて、3足以上をローテーションすること、そして1日履いたら2~3日は靴の中まで乾かないので、中に乾燥剤を入れる、新聞紙を靴下の中に入れて靴に入れておくなど、帰宅した後のひと手間が大切です。炎天下に干しても靴の中まで十分には乾きません。それが無理なら、中敷を替える、5本指の靴下を履くなどして、足の環境をよくしないとなかなか良くなりません。昨今根付いてきた感のあるクールビズも、下駄や草履とまではいかないまでも履物にまで及んでくれるといいなと、期待しています。その点では、女性のいわゆる生足サンダルは日本の夏に即したファッションといえるかもしれませんがね。

—— アトピーの症状が余りでなくなった時、化粧品は可能でしょうか？ また、女医さんの立場からとくに女性のアトピーの方に向けてアドバイスをいただけますか？

当クリニックでは、私が女性だということもあり、化粧品は社会に出て仕事をする上で、大事なものだと考えます。相手に対するマナーとして社会的に重要なことでもあるので、ニキビの方も、アトピーの方も、お化粧品は禁止しません。止められる状況であればそのほうが治療上、スムーズにいく場合もあるかもしれませんが、化粧品をしながら治していくのが現代の治療なのかなと思っています。何もかも中止したら、社会生活が成り立たないし、そもそも化粧品ができないことが女性としてストレスにもなる。化粧品でかぶれるようなら、パッチテストなどをしてアレルギーの有無を確認してから自分に合うものを合理的に選んで使用することをお勧めしています。また、無香料、無添加、パラベンフリーなどのキーワードで化粧品を選ぶ方が多いですが、アトピーの方に限って特にそれらに問題がある訳ではありません。

(次頁へつづきます)