

第10回 市民公開講座 2019年3月17日、横浜

正しいスキンケア～美肌・健康肌になろう！～

健康をたもつ体のスキンケア

横浜市立大学附属市民総合医療センター皮膚科

蒲原 毅

スキンケアとは
どのようなもの？

スキンケアの3要素

洗淨

入浴

保湿

保湿剤の外用

紫外線防御

汗疹(あせも)

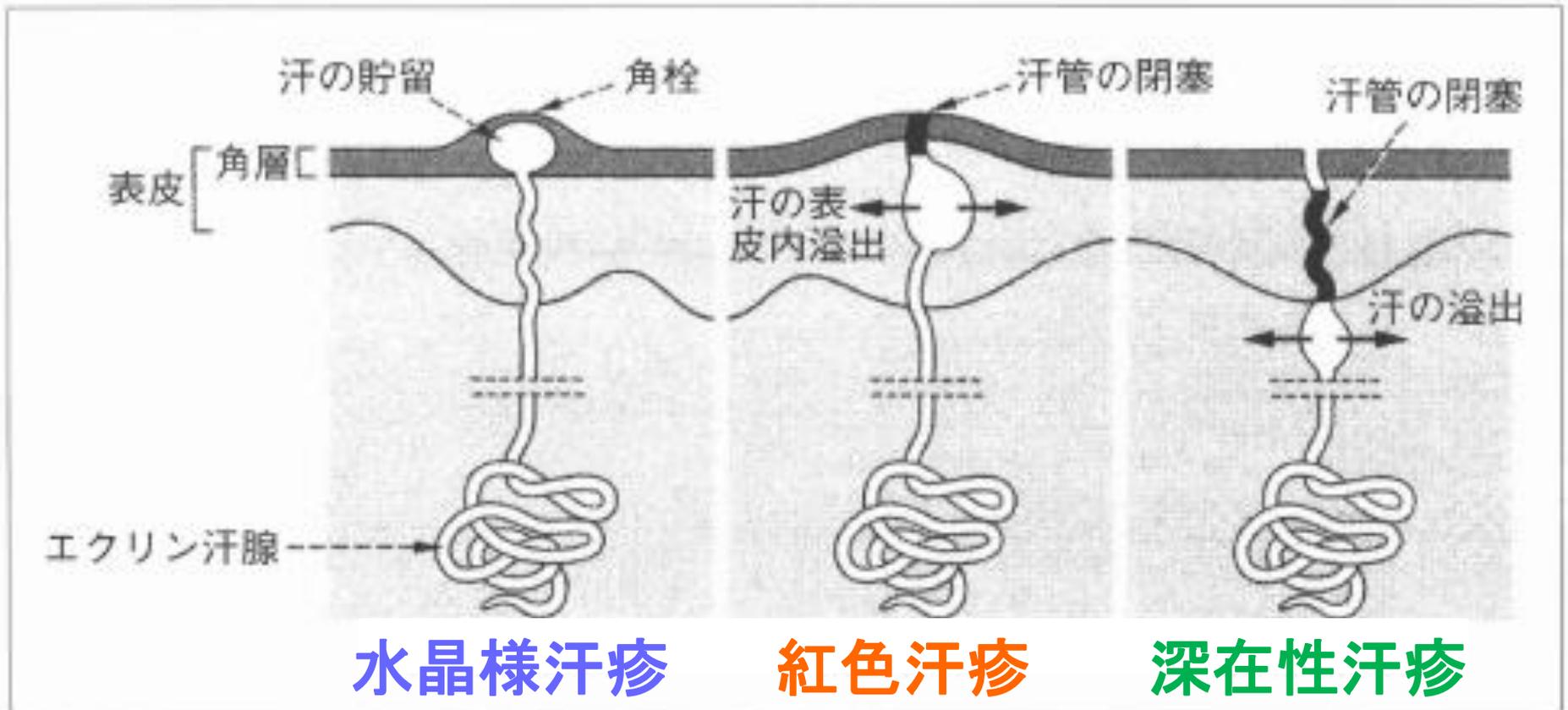


水晶様汗疹



紅色汗疹

汗疹(あせも)



(馬場直子:汗疹・汗腺膿瘍. *Derma*:93:55, 2004の図を改変)

汗疹性湿疹



スキンケアはなぜ必要か？

皮膚バリア機能の低下

汗による刺激

皮膚のトラブル
(かゆみ、しっしん・かぶれ)

スキンケア

入浴 たまった汗を洗い流す

保湿剤外用 皮膚バリア機能を改善

下腿の乾燥は、50歳代より始まる

60歳以上の半数以上が痒みを訴える



老人性乾皮症

加齢による変化

湿度の低下する冬に発症しやすい

夏でも発症することがある



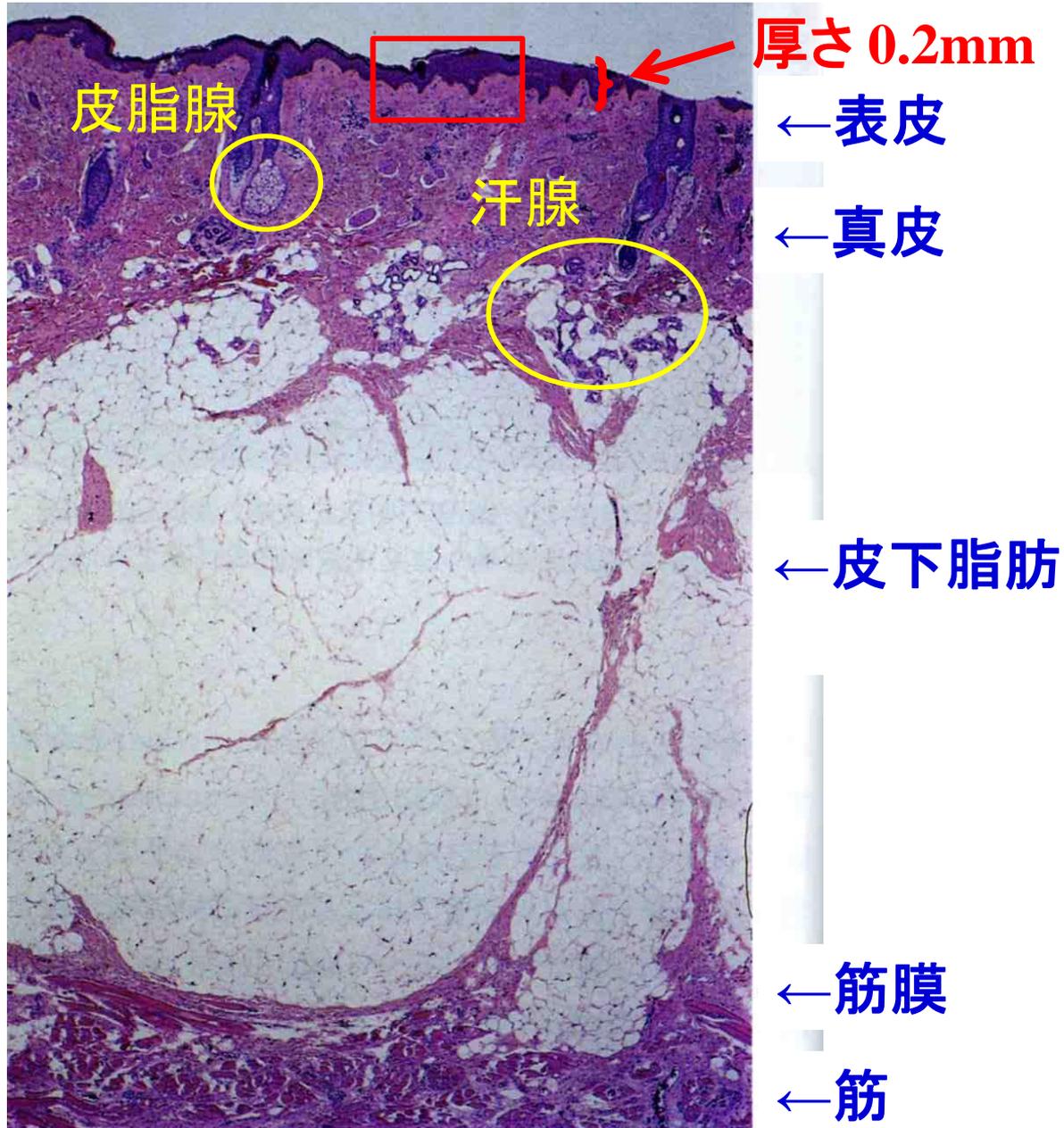
皮脂欠乏性皮膚炎

タオルなどで

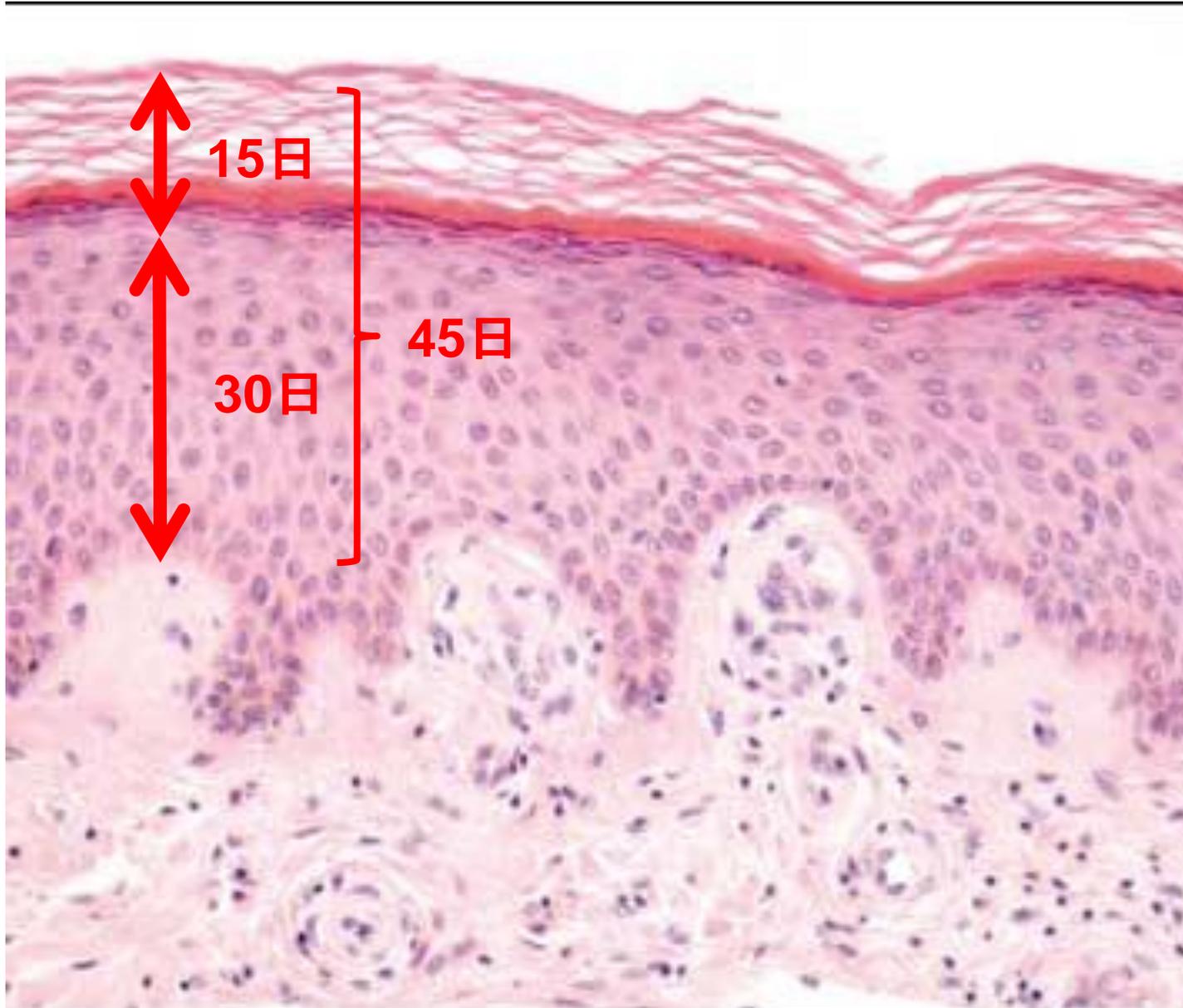
繰り返し擦過することで発症する



正常皮膚組織

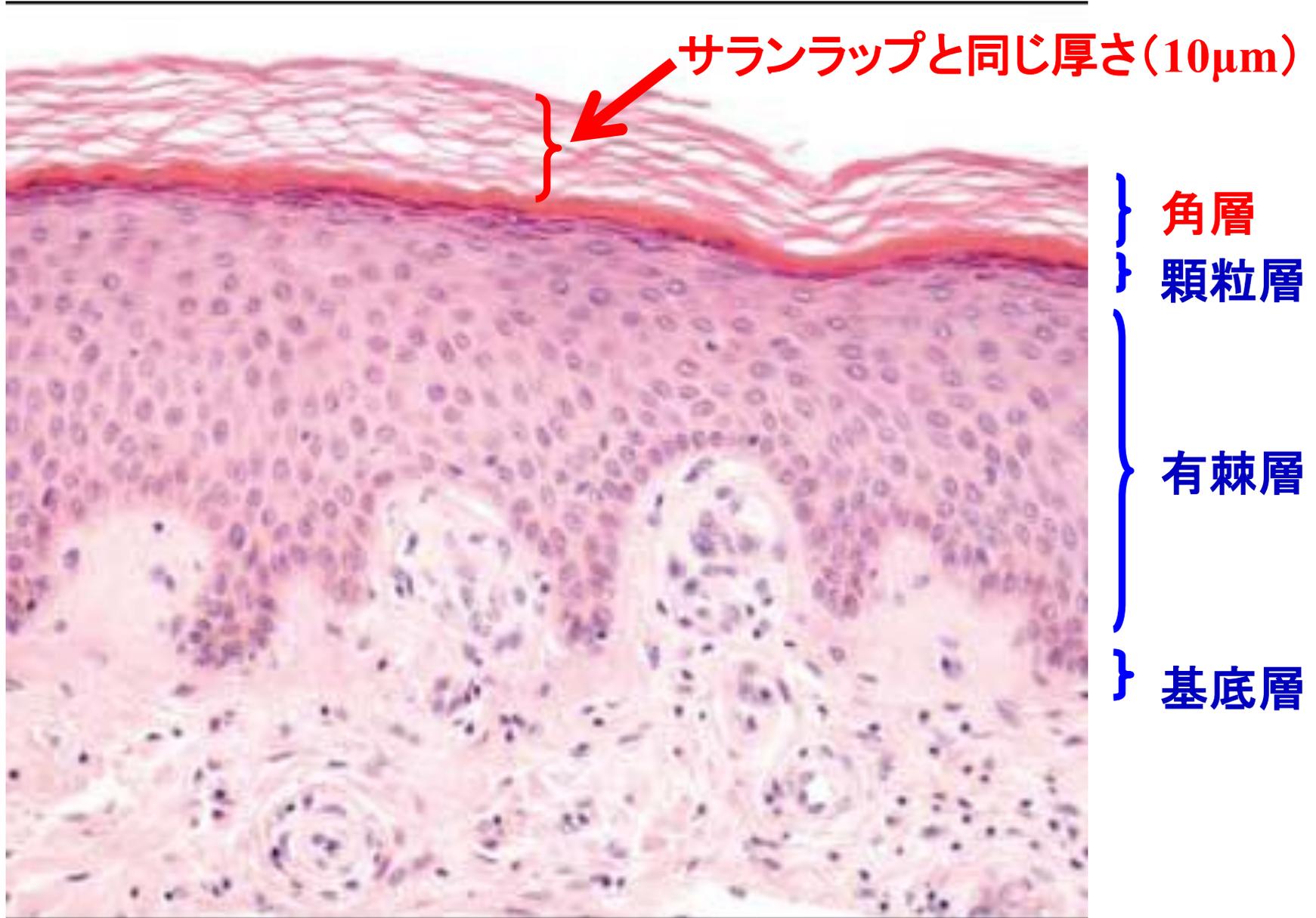


正常表皮



} 角層
} 顆粒層
} 有棘層
} 基底層

正常表皮



正常表皮



ケラトヒアリン顆粒では、**フィラグリン**が作られる。
フィラグリンが分解されて、**天然保湿因子(NMF)**になる。

天然保湿因子

アミノ酸

ピリドンカルボン酸

汗

乳酸

尿素

電解質(ミネラル)

正常表皮



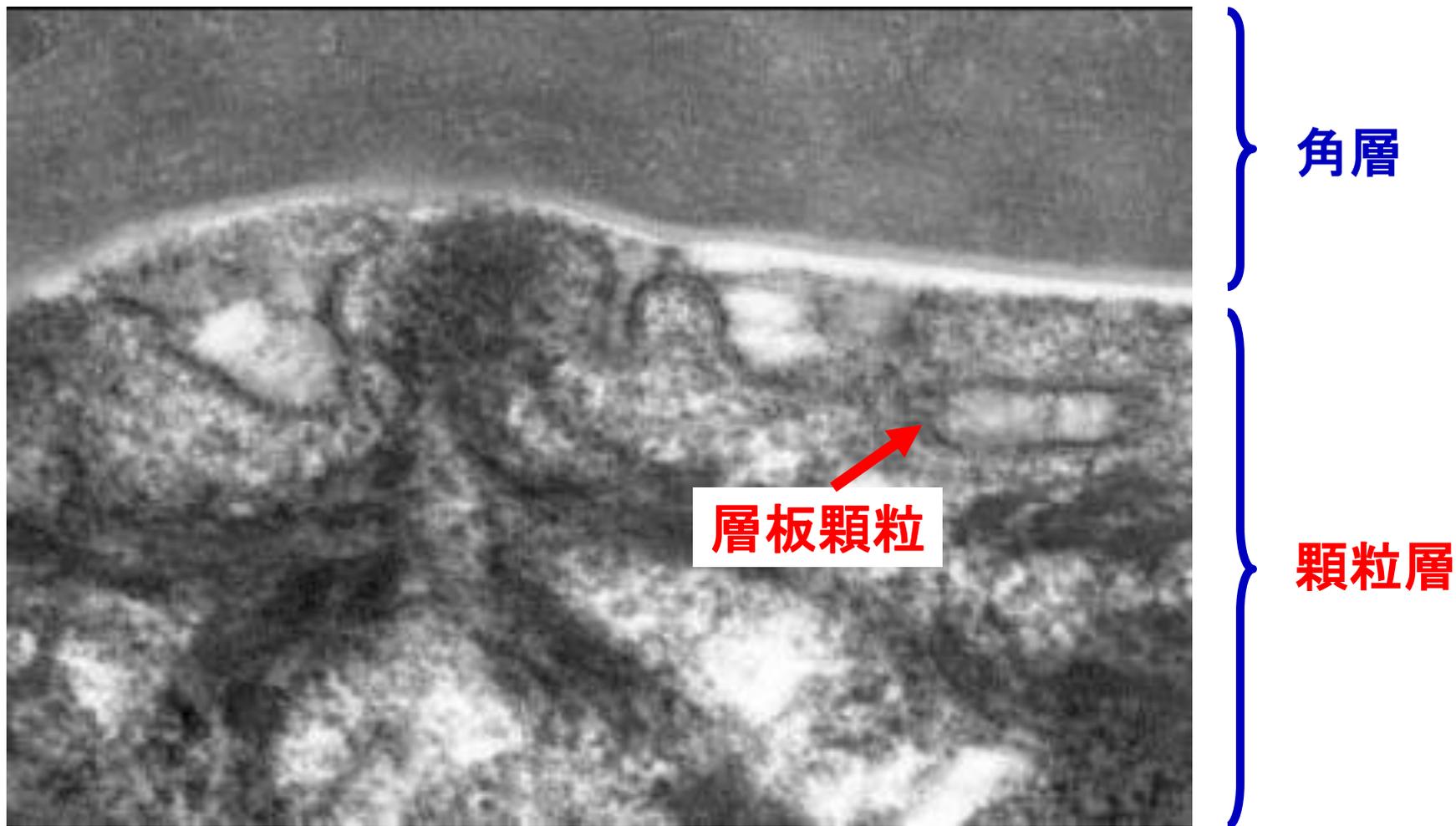
角層

顆粒層

有棘層

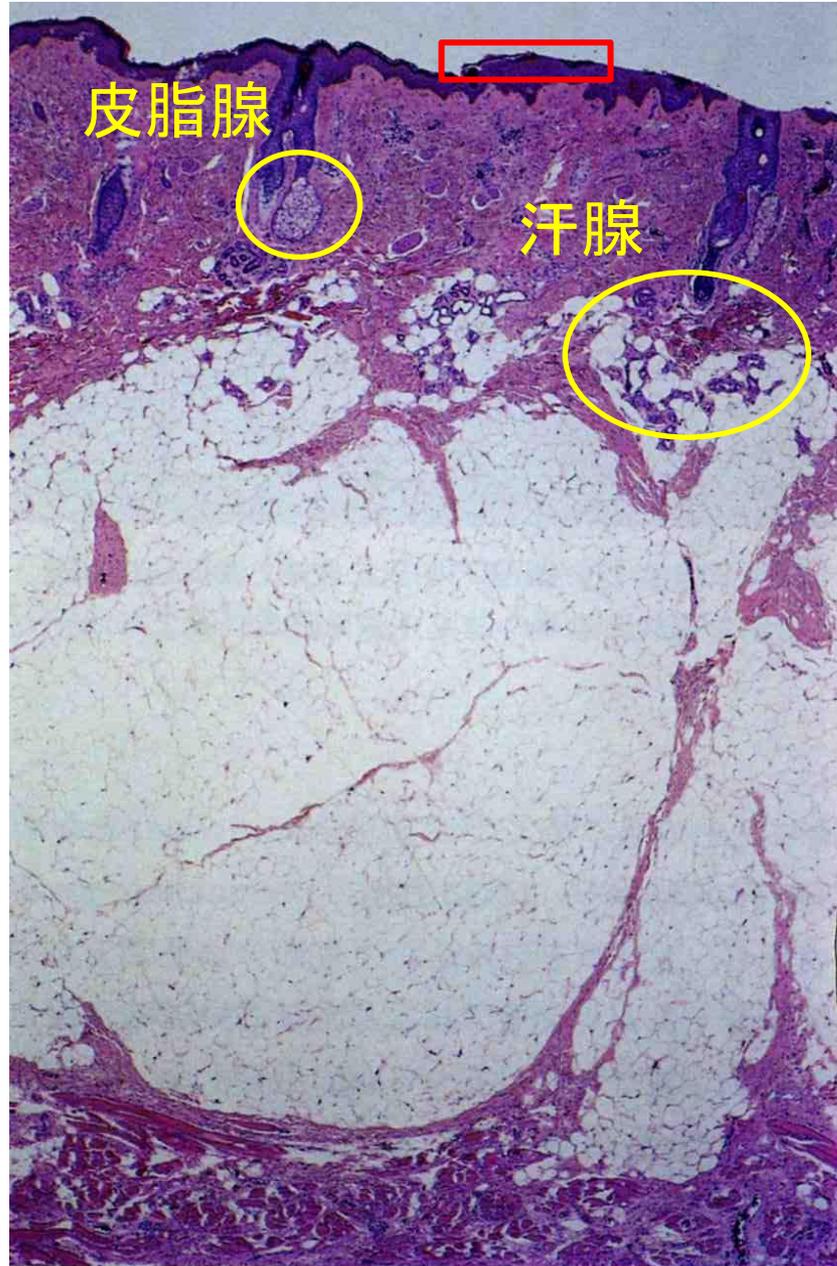
基底層

顆粒層の電子顕微鏡像



層板顆粒では、セラミド(角質細胞間脂質)が作られる

正常皮膚組織



← 表皮

← 真皮

← 皮下脂肪

← 筋膜

← 筋

皮膚バリア機能に関わる因子

天然保湿因子(NMF)

皮脂

角質細胞間脂質

遊離アミノ酸
ピリドンカルボン酸

乳酸
尿素
ナトリウム、カリウム
水分

トリグリセリド
スクワレン

セラミド
コレステロール
脂肪酸

皮脂膜

角層

フィラグリン

プロフィラグリン

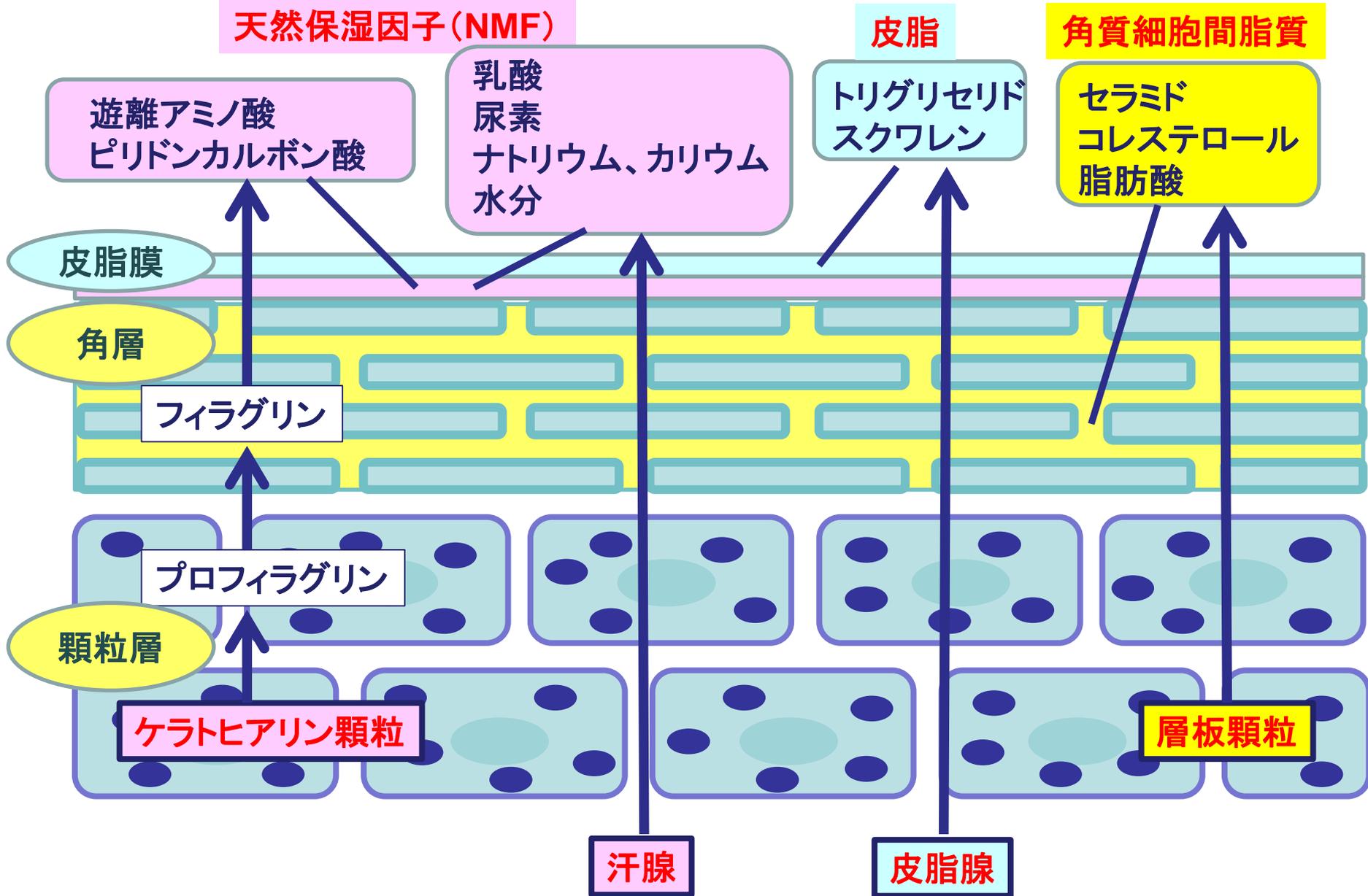
顆粒層

ケラトヒアリン顆粒

層板顆粒

汗腺

皮脂腺



**入浴時、ナイロンタオルで
繰り返し擦っていた！**



皮膚瘙癢症の誘因となる疾患

腎疾患（血液透析中）

肝胆道疾患

糖尿病

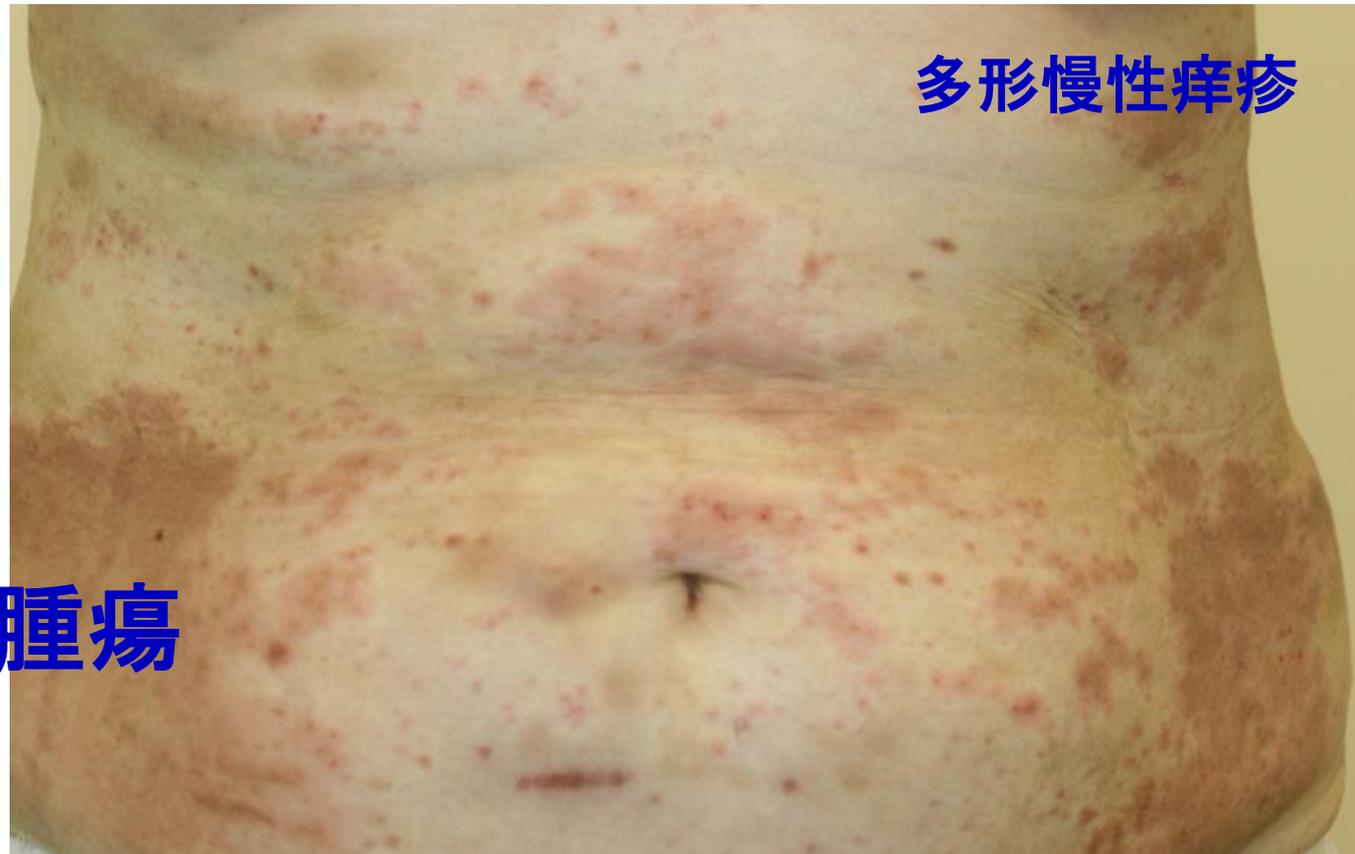
膠原病

精神疾患

薬疹

内臓悪性腫瘍

など



多形慢性痒疹

スキンケア対策

1. 毎日の入浴・シャワー：汗・よごれを落とす
(発汗の多い時期は日に数回)
2. 保湿剤の使用：個々の患者さん、季節に合った製剤
(入浴直後・乾燥する冬季はこまめに)
3. 適切な衣服で皮膚を覆う。

入浴のときの注意点

固形石鹼や液体石鹼などをよく泡立てて使用する
(洗浄力が強力なものは避ける)

ナイロンタオルなど硬いタオルを避け、
素手か柔らかい布で優しく洗う

湯温は39～41℃のぬるめに設定する

長湯を避け、入浴時間は30分以内にする

入浴後速やかに保湿剤を外用する
(入浴後、10分以内)

スキンケアのための主な外用薬

1) 皮表の保湿を主としたもの

一般名	代表的な製品名
へパリン類似物質製剤	ヒルドイド®クリーム(0.3%)※、ヒルドイド®ソフト軟膏(0.3%)※※ ヒルドイド®ローション(0.3%)
尿素製剤	ケラチナミンコーワ®クリーム(20%)※、 パスタロン®ソフト軟膏(10%、20%)※※、 パスタロン®ローション(10%)、 ウレパール®クリーム(10%)※、ウレパール®ローション(10%)

2) 皮表の保護を主としたもの

一般名	代表的な製品名
白色ワセリン	局方白色ワセリン、プロペト®(精製ワセリン)
その他	亜鉛化軟膏(10%)、 アズノール®軟膏(0.0033%ジメチルプロピレンアズレン含有)

※:基剤はバニッシングクリーム型親水軟膏(O/W)、※※;基剤はコールドクリーム型吸水軟膏(W/O)

外用薬の使用量の目安

FTU (Finger Tip Unit)



1 Finger Tip Unit (FTU)

第2指の指先から第1関節の部分まで
↓
5グラムチューブで約0.5g

大人の手掌2つ分
(体表面積の2%)

保湿剤の使用時期、使用回数

スキンケアに対する保湿剤、保護剤の 塗布回数

1日2回とする報告が多い

塗布時期

一般に、入浴直後が望ましいとされる

※入浴1分後と1時間後で角層水分量に有意な差はなかったとの結果

(野澤 茜ほか:日皮会誌、121:1421-1426、2011)

健康を保つための体のスキンケア

汗は積極的にかくように

貯まった汗は速やかに洗い流す

入浴は毎日

入浴時にナイロンタオルなどで擦り洗いしない

保湿剤は入浴後すぐに外用を