

2020年 皮膚の日・市民公開講座

Webセミナー

新しい生活様式を考えたスキンケア

今年で19回目を迎える「皮膚の日・市民公開講座」。新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、今年の公開講座は無観客ライブ配信で行われました。昨年までは都内近郊の方々ご参加によるものでしたが、今年は視聴者の皆さんが全国に拡大。皮膚科専門医の先生方による熱の入ったトークが繰り広げられました。

主催：日本経済新聞社イベント・企画ユニット 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

講演1

新しい生活様式の スキンケアのコツ



野村 有子 氏
野村皮膚科医院 院長

新型コロナウイルスによって、今年は肌にとって試練の年といえます。長引く自粛生活によるストレス、マスク着用、手洗いなど、これらはすべて肌トラブルにつながります。今日は改めて見直したい、スキンケアのコツをお話ししたいと思います。

まずは洗顔です。洗いのコツは「ふわふわ洗い」。クリーミーできめ細かな泡でやさしく洗います。すすぎは「さらさら流し」。ぬるま湯をさらさらとかけて泡がなくなれば終了です。拭き方のコツは「ふんわり拭き」。清潔なタオルでやさしく押さえるように水分を拭き取りましょう。そして保湿は「なでなで塗り」。保湿剤をたっぷりと使用し、やさしくお肌なじませてください。肌トラブルが治らないのには、必ず理由があります。自分のスキンケア法など治らない理由を徹底的にチェックし、睡眠や食生活などの生活改善も行いましょう。

コロナ禍での生活、帰宅時のポイントは、手を洗い、マスクを外した時点で再度手を洗うこと。その後にはうがいと洗顔を行います。さらにクレンジング・洗顔後、入浴・洗髪後などの保湿ケア、手洗い後のハンドケア、ひげそり後のスキンケアもお忘れなく。肌トラブルの回避は毎日の小さな習慣に大きく左右されます。皮膚は体調のバロメーターとも言われていますので、怠ることなく日々正しいスキンケアを実行しましょう。

講演2

皮膚を守る、 正しいスキンケア



小林 美咲 氏
小林皮膚科医院 院長

スキンケアとは、皮膚の構造と機能を損なわないこと。それは皮膚の一番上の「角層」を守ることにつながります。角層の薄さは、0.01ミリから0.02ミリ。非常に薄い状態でありながら強くしなやかに、体内の水分を保持すると同時に外からのバリア機能も併せ持ちながら、痛みや温度などを察知したり、発汗によって体温調節をしたりと重要な働きを担っています。角層を構成する皮脂膜、天然保湿因子、角質細胞間脂質(セラミド)を健やかに保つことこそ、スキンケアの要です。

スキンケアのポイントは、汚れればなし・ぬれればなし・こすればなしの「3つのばなし」にご用心と覚えてください。まずは角層のバリア機能を守るため良質な洗浄剤を使用し、皮膚を清潔に保つこと。そして皮膚についての水分は、よく拭き取ること。特に入浴後は保湿因子やセラミドが失われるので保湿剤を活用し皮膚を乾燥から守りましょう。皮膚の扱いはやさしく丁寧に。下着や衣服のタグなどもチェックして、皮膚に触れるものは手触りや吸湿性、通気性、静電気などをよくご確認ください。

スキンケアで皮膚のトラブルを防ぐよう心がけ、それでもトラブルが起きた場合には、皮膚科専門医にご相談いただければと思います。

講演3

ウイルスと皮膚



江藤 隆史 氏
日本臨床皮膚科医会 会長
あたご皮膚科 副院長
東京通信病院皮膚科 客員部長

今日は皮膚に関するウイルスについてお話ししたいと思います。皮膚の病気でウイルス性の代表的な疾患は「ヘルペス」と「いぼ」です。ヘルペスウイルスによる帯状疱疹は、発疹が出て3日以内の早期治療が重要で、治療が遅れると神経痛を残しやすいので注意が必要です。発疹が出る前に痛みやしびれなどの神経症状が先行するので、少しでも疑わしい場合には、速やかに皮膚科を受診されることをお勧めします。五十肩だと思っていたら帯状疱疹だったとか、ピリピリ痛い発疹がチャクドガという毛虫の皮膚炎だったとか、専門医でなくては判断が難しい場合が多々あります。

皮膚科医がいう「いぼ」とは、ウイルスの感染によってできるいぼで、専門用語ではウイルス性疣贅と呼ばれています。一般的には皮膚から盛り上がった小さなできものを指す俗語でもあるので、患者さんがいぼができたといって受診される場合は、さまざまな皮膚病を含んでいます。いぼは痛みがないため軽視されがちですが、実はウイルス性の感染によることも少なくありません。治療法は一般的な液体窒素凍結療法から外用薬、内服薬、レーザー照射などさまざまなあるので、感染防止のためにも皮膚科を躊躇(ちゅうちゅう)することなくご活用いただければと思います。

総合討論

Q&A

●コロナ禍でのスキンケア

高山 事前にいただいた質問や悩みに答えていこうと思います。まずはマスクをしていると皮膚が荒れてしまうという悩みについていかがでしょうか。

野村 マスクの素材やマスクのずれによる摩擦に原因があることが多いので、内側に薄い布やティッシュなどを挟みみるとういでしょう。サイズも合うものを選んでください。素材で一番のオススメはシルクです。また、敏感肌の方はマスクをする前にロションやクリームを塗るなどして、刺激から肌を守ることが大切です。

高山 マスクをつける上での化粧法について、質問も数多く寄せられました。

野村 ファンデーションをつけた後、仕上げに軽くティッシュで押さえてからマスクをすることがお勧めします。

小林 紫外線予防のためのサンスクリーン剤は、日中、屋外にいる時間を考慮して、自分の生活に適したものを選びましょう。マスクの下に汗をかいたら、やさしく水分を拭き取ることも肌荒れ対策に有効です。

●スキンケアのコツ

高山 スキンケアで一番大切なことはどんなことでしょうか。

小林 やはり、今日お話しした「3つのばなし」が重要です。中でも意外に盲点なのは、ぬれればなし。手をアルコール消毒する際、消毒液の約30%には水が入っているため、手にたっぷりつけた後、きちんと乾かすことを忘れずに行いましょう。

野村 手を洗ったからの保湿も大切です。昼はロションタイプ、夜はクリームタイプと、何種類かを使い分けることも普段のケアに必要な心がけです。



高山 冬の入浴方法で気をつけることは何でしょうか。

小林 熱いお湯はよくないですね。湯船の適温は38度から40度、長湯も禁物です。

野村 シャワーの水圧も強すぎると皮膚に刺激を与えるので注意が必要です。

●アトピー治療は徹底的に

高山 かゆみが強いときはどうしたらよいでしょうか。

小林 とにかく一旦手を止めて冷やそう。ぎゅっと絞ったタオルで冷やすのも効果的です。

江藤 かゆみは痛いよりもつらいときがあるものです。アトピー性皮膚炎は徹底的に治療することが大切で、少しずつ断ち切らなければなりません。ただ、ただけ子どもにステロイド剤を使いたくないというお母さんがいらつしますが、薬の使い方が次第で再発率に大きな差が出てまいります。医師は、因性のかゆみも含め、患者の皆さんの気持ちに沿った医療こそ大切だと考えているので、薬の判断も医師に全面的にお任せしてほしいと願っています。

高山 今日の討論が少しでも皆様のお役に立てればと思います。本日はありがとうございました。

皮膚の日とは？

1989年(平成元年)に日本臨床皮膚科医会は11月12日(いひふ)を「皮膚の日」と制定しました。毎年秋には皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する理解を深めるための啓発活動を行い、全国で無料のセミナーや相談会を開催してきました。「皮膚の日」市民公開講座は今年で19回目を迎えます。



広告

企画・制作=日本経済新聞社イベント・企画ユニット



当日の講演の模様は、2020年11月12日まで、日経チャンネルでアーカイブ配信をしております。
<https://channel.nikkei.co.jp/e/hifu2020>

輝く皮膚
輝く未来

いひふ
11月12日
ひふの日

皮膚には、人をまもる重要な機能があります。

皮膚・爪・髪『ひふ』のことなら何でも
皮膚科専門医にご相談ください。

- 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。

主催 JCD 日本臨床皮膚科医会 JDA 公益社団法人 日本皮膚科学会 後援 厚生労働省・日本医師会・NHK