

Q2 できてしまったシミを治すには？

主なシミの特徴

老人性色素斑

薄褐色～濃褐色。境界がはっきりしている。このシミとともに肝斑ができてくることも。中年以降に目立ち始める。

(主な症例)

肝斑

頬骨のあたりや額、口の周辺などに左右対象に生じる。薄茶色。30～40代に多い。妊娠・経口避妊薬が関係することも。

(主な症例)

皮膚科では、まず皮膚がんなどの病気ではないか、シミの種類は何かなどを調べます。次にあげるのは、シミの主な治療法です。

▼スポットレーザー治療：レーザー光をシミに照射し、メラニン色素を含む細胞を破壊。かさぶたができ、その後しばらくしてかさぶたがはがれ、新しいピンク色の肌が出てくる。昔のQスイッチYAGレーザーでは肝斑に行くシミが濃くなることがあったが、最近では肝斑に特化した、かさぶたができない新たなQスイッチYAGレーザー治療が登場している。

▼レーザー治療：老人性色素斑のスポットレーザーより弱いレーザー光を使う。老人性色素斑や肝斑の比較的薄いシミ、広範囲にある細かいシミに適している。

▼ケミカルピーリング：薬品を皮膚に塗り、皮膚表面の古い角質を取り除くことで、新陳代謝を促す。老人性色素斑と肝斑の比較的薄いシミに行つう。

▼内服・外用療法：トランスキサム酸やハイチオール、ビタミンCなどの飲み薬、ハイドロキノロンやビタミンC、トラネキサム酸、レチノールなどの塗り薬や化粧水を使う。

A 皮膚科でシミの種類や状態に適した治療を受けましょう

教えて
ドクター!



知っておきたい 健康相談室

防げる! 改善できる!

シミ

毎日、鏡を見てはため息をついていませんか？
シミのせいで老けた印象になると、悩んでいる方は少なくありません。
とくに紫外線の強いこの時期は、注意が必要です。
シミのタイプや原因を知り、適切なケアや治療によって、美しい肌を取り戻しましょう。



監修 **宇井 あゆみ**
ういあゆみ
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座 勤務
(皮膚科・美容皮膚科担当)
久留米大学医学部卒業。アレルギー学会・抗加齢学会・皮膚科学会・美容皮膚科学会所属。そのほか温泉ソムリエ・温泉健康指導士、イメージコンサルタント、パーソナルカラーアナリスト、リハビリメイクなど専門領域は多彩。

Q3 シミの予防法を教えてください。

刺激を与えない

強いマッサージや化粧水のパッティングは皮膚に刺激を与え、シミのリスクを高めます。
洗顔のときも、洗顔料をよく泡立てて、泡で顔を包み込むようにやさしく洗きましょう。

保湿をしっかり

肌が乾燥すると、紫外線や摩擦に対する防御機能が低下し、ダメージに弱い肌になります。日々、基本のスキンケアを怠らないようにしましょう。また、夏場はしっかり汗をかき、自分の皮脂を出すことが大切です。肌のバリアが強くなり、肌の水分量が上がって、シミ、シワ、たるみになりにくい肌になります。

ストレスや過労に注意

生活習慣が乱れると、皮膚のターンオーバーも乱れます。とくにストレスや過労、睡眠不足はホルモンバランスの乱れを引き起こし、シミの原因となります。バランスのとれた食生活、適度な運動習慣も大切です。

*「SPF」はUVBを防ぐ効果の指数。数値が大きいほど効果が高く、日本では50が最大です。「PA」はUVAを防ぐ効果の目安。「+」の数で示し、日本では「++++」が最大です。紫外線をたくさん浴びるシーンでは、効果が高いものを選びましょう。

シミを防ぐには紫外線対策が重要です。紫外線には次の3つの種類があります。

▼UVA：紫外線総量の90%占め、UVBの約20倍のパワーがあると考えられています。波長が長く、皮膚の深部まで届き、シワやたるみの原因になります。

▼UVB：皮膚表面で吸収されるもので、浴びるとやけどのように赤くなったり、メラニンが沈着して褐色になったりします。

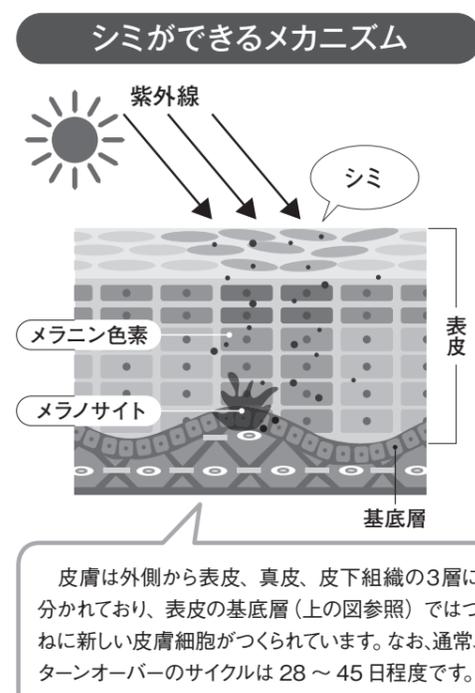
▼UVC：オゾン層ではね返され、地表には届きません。

日焼け止めを選ぶ際は、紫外線防止効果を表す「SPF」と「PA」を確認しましょう*。また、肌の弱い人は紫外線吸収剤不使用のものを選ぶこともポイントです(最近では紫外線吸収剤が配合されているもの、肌によさしいものがあります)。

日焼け止めは汗やマスクの摩擦で落ちてしまうため、2〜3時間ごとにこまめに塗り直しましょう。紫外線は窓ガラスやカーテンを通り抜けて皮膚に届くため、室内でも油断は禁物です。床からの照り返しにも注意を。外出時は日焼け止めをしっかり塗ることはもちろん、UV加工された日傘や帽子、サングラス、マスク、長袖の衣類などで紫外線を防いでください。

A 正しい紫外線対策はもちろん生活習慣を整えることも大切

Q1 シミはどうしてできるのですか？



紫外線を浴びると、皮膚の基底層にあるメラノサイトの中でメラニンという黒っぽい色素が生成されます。メラニン色素は本来、紫外線から皮膚の細胞核を守る働きを担っているもので、これがすぐにシミになるわけではありません。

皮膚ではつねに新しい細胞が生成されています。古い細胞はターンオーバー(新陳代謝)によって皮膚表面に押し上げられ、はがれ落ちます。紫外線によって生成されたメラニン色素も、通常はターンオーバーによってはがれ落ちます。

ところが、紫外線を浴びすぎたり、ストレスがかかったり、ターンオーバーのサイクルやホルモンバランスが乱れたりすると、メラニン色素が過剰に蓄積して、沈着してしまいます。これがシミです。

シミにはいくつかの種類があり、「肝斑」とともに多くを占める「老人性色素斑(日光性黒子)」の主な原因が紫外線です。肝斑は、いまだ原因や具体的なメカニズムははっきりとはわかっていませんが、紫外線と女性ホルモンが影響するのではなからいわれています。

A 皮膚の新陳代謝が滞ることによってメラニン色素が沈着してシミに