

肌質によるスキンケア

日本医科大学皮膚科教授

佐伯 秀久

(聞き手 池田志孝)

ドライスキンやオイリースキンのスキンケアについて、ご教示ください。

<愛知県開業医>

池田 佐伯先生、まず肌質というのはどんなものがあるのでしょうか。

佐伯 肌質は、皮膚の表面の水分量と、皮脂（皮膚の脂）量で、大きく3つに分けられると思います。1つは普通肌、もう一つは乾燥肌、いわゆるドライスキン、もう一つが脂性肌、いわゆるオイリースキンです。

皮膚表面の水分と皮脂の量がともに正常な場合には普通肌と呼びますし、皮膚表面の水分量が少ない場合には、乾燥肌と呼びます。そして、皮脂量が多い場合を脂性肌と呼ぶと思っていただければと思います。

また、乾燥肌と脂性肌が混在する、例えば一人のお顔の中に乾燥肌のところと脂性肌のところが混在している場合は、混合肌という言い方をします。また、一つの皮膚の部分で、皮膚表面の水分量が少なく、なおかつ皮脂量

が多い場合もあって、そういう場合は脂性乾燥肌、オイリードライスキンという言い方をすることもあります。でするので、一口に異常な肌質といっても、いろいろなタイプがあることがわかるかと思います。

池田 この状態というのは、かなり主観的なものが含まれているのでしょうか。

佐伯 きちんと調べようとしますと、例えば角質の水分量ですとか、あるいは水分の蒸散量などを調べたりすることがありますけれども、通常の日常診療あるいは日常生活では、乾燥肌かどうかとか、あるいは脂っぽいかどうか、主観的に判断される場合も多いかと思っています。

池田 そういうものも含めて肌質と呼ぶわけですね。

佐伯 そうですね。

池田 特に問題になる冬場ですが、乾燥肌というのはどうして起こるのでしょうか。

佐伯 乾燥肌というのは、例えばアトピー性皮膚炎の患者さんなどにもよく見られますし、あるいは加齢とともにどうしても皮膚は乾燥しやすくなります。今先生がおっしゃったように、冬場は乾燥しやすいという面があります。

例えばアトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚では、皮膚に炎症がある病変部だけではなくて、一見正常に見える皮膚でも、水分の不感蒸泄が多い、すなわち、皮膚から水分が失われやすい状態にあることがわかっています。その結果として、皮膚表面、特に角層の水分量が少なくなって乾燥肌になりやすいと考えられています。

また、アトピー性皮膚炎の患者さんに関しては、皮膚角層に異常が起りやすい素因とか体質がある場合も知られていまして、角質細胞間の脂質（角質の間にある脂質）、特にセラミドなどが低下していることもわかっています。あるいは、角質層に存在する天然保湿因子が減っていることも最近わかってきていまして、そういったことも乾燥肌の原因になっているのではないかと考えられています。

さらに申し上げますと、これらの皮膚角層の異常があるために、皮膚のバリア機能が、特にアトピー性皮膚炎の

患者さんなどでは傷害されていて、皮膚からアレルゲンが簡単に入りやすくなってしまいます。そのことによって炎症が起きやすく、かゆみを感じやすくなって、かゆくなると考えられています。

ですので、乾燥肌に適切なスキンケアを行うということは、単に肌を乾燥から守るだけではなくて、皮膚の炎症を予防する意味でもとても大切なことです。

池田 まずは乾燥肌を治さないと、かゆみも治らないということですね。

佐伯 おっしゃるとおりです。

池田 乾燥肌にはどのようなスキンケアが行われているのでしょうか。

佐伯 乾燥肌に対するスキンケアの要点としては、低下している皮膚の保湿性というか、潤いを補うために、保湿性の高い親水性軟膏や吸水性軟膏を塗ることが大事だと思います。

具体的に申し上げますと、例えばケラチナミンやパスタロンやウレパールなどの尿素軟膏ですとか、ヒルドイドやヒルドイドソフトなどのヘパリン類似物質がよく使われています。一般には、尿素軟膏よりヘパリン類似物質のほうが皮膚への刺激性は低いと考えられています。

また、傷害された皮膚のバリア機能を補充、補強するためには、皮膚に対して保護作用のある油脂性軟膏といわれる白色ワセリンですとか、精製されたワセリンであるプロペトなどを塗る

こともあります。特に、ワセリンは即効性もありますし、作用時間が長いので、ちょっとべとべとした感じはあるかもしれませんが、刺激が非常に少ない、あるいは感作性がない、要するにかぶれを非常に起こしにくいことがありますので、そういった面で基本的なスキンケア外用薬といえるのではないかと考えています。

池田 脂分の多いほうが即効性がある、刺激がなくて、どちらかというとクリームタイプのほうがちょっと刺激が多い。でも、使い勝手はいいということですね。

佐伯 そうですね。季節とか、あるいはその人の好みなどで使い分けたりしているのが現状かと思います。

池田 一方、脂性というのですか、脂性肌はどうして起こるのでしょうか。

佐伯 脂性肌というのは皮脂量の多い肌質のことですが、脂漏性皮膚炎や、痤瘡（にきびなど）の原因になりやすいことも知られています。

皮脂の分泌量は年齢によって変化します。新生児では多く産生されていますが、小児期では少なくなってきました。また思春期から増加してきます。ですので、女性では10～20歳代に、男性では30～40歳代に皮脂の分泌量がピークを迎えて、以後、減少してきます。この皮脂量は主にホルモンによって分泌が調節されていて、男性ではテストステロンというホルモン、女性では

アンドロゲンというホルモンが重要であるといわれています。

こういったホルモン以外に皮脂の分泌は、例えばストレスですとか生活習慣、遺伝的要因、体質などの影響も受けると考えられています。

池田 脂性肌によって起こる皮膚病はどのようなものがあるのでしょうか。

佐伯 脂漏性皮膚炎と、痤瘡が脂性肌の方に起きやすい代表的な皮膚病とっていいのではないかと考えています。

池田 皮膚の皮脂量をコントロールすることによって、脂漏性皮膚炎やにきびの治療もあわせて行うことになるのでしょうか。

佐伯 おっしゃるとおりです。

池田 そこで、脂性肌にはどのようなスキンケアが有効であるかということになるのですけれども。

佐伯 脂性肌に対しては、まず優しく洗顔して、過剰な皮脂を取って、毛穴の詰まりなどを防ぐということが大切かと思います。その際、脂性肌用（脂肌用）、あるいはにきび肌用といわれている洗顔料を使っていただくのも有効かと考えています。

洗顔後は、肌に潤いを与えて、にきびを防ぐような化粧水あるいは保湿ジェルなどを使用する。脂性肌の方でも、洗顔後に適度な保湿を心がけることが大切だと思います。特に、皮膚表面の水分量が少なくて皮脂量が多いといわ

れる脂性乾燥肌の方とか、あるいは脂性肌と乾燥肌が混在している混合肌の方などは、洗顔後の保湿にも十分注意していただきたいです。

また、先ほど申しましたように、皮脂の分泌量はストレスや生活習慣の影響も受けますので、規則正しい生活習慣や、バランスの取れた食事を心がけていただく。あるいは、十分な休養や睡眠をとって、ストレスをうまく発散していただくことも肌の健康のために大切なことです。

さらに、脂性肌を素因として脂漏性皮膚炎や痤瘡などを発症する場合がありますので、そういった場合には皮膚科専門医を受診していただいて、適切な治療を受けていただきたいです。

池田 例えば乾燥肌と脂性肌、区切りがしっかりしている方はいいのでしょうかけれども、脂性肌と乾燥肌が部分的に混ざっている方、あるいは皮膚の部位によって違っている方、こういう場合はどう指導されるのでしょうか。

佐伯 自分は脂性だからということ、洗顔だけにして、あと保湿を十分されないと、かえって肌質がいい状態を保てないこともありますので、部分的、あるいは全体的にでも、適度な保湿を心がけていただくことが、脂性肌の方のスキンケアとしても非常に大切

です。

池田 具体的には、大人にきびは皮膚の乾燥があって、毛穴に角質の貯留が起こって、にきびになるというのが最近の説なのですが、そういう場合のスキンケアはどうされるのでしょうか。

佐伯 今先生がおっしゃったのは、脂性乾燥肌に相当するのかなという感じがいたします。スキンケアの基本は清潔と保湿だと思っていますので、きちっと洗って毛穴の詰まりを防ぐとともに、適度な保湿を行っていくのが大事なのかなと考えています。

池田 その場合は、まず石けんを使って落としますね。そこでピンポイントで保湿剤をつけていくのでしょうか。それとも、洗ったあと、全体的につけたりするのでしょうか。

佐伯 基本的には全体的に保湿剤をつけていただいてもいいのではないかと考えています。

池田 その場合は、あまり脂っぽいものではなくて、クリームタイプだとかローションタイプを使っていくということでしょうか。

佐伯 にきび用の保湿ジェルのようなものがよいのではないかと考えています。

池田 どうもありがとうございました。