

# 皮膚の日

野村有子

「皮膚の日」イベント事務局・野村皮膚科医院

11月12日は、いい皮膚の日として記念日協会に登録され、医師を中心に皮膚に関する啓蒙活動が続けております。その一環として、11月6日（日）に横浜赤レンガ倉庫1号館3Fホールで、「肌トラブルを克服して美肌を取り戻そう」をテーマにイベントを開催しました。サブテーマとして「もっと気軽に皮膚科へ」を掲げ、地域に根付いた皮膚科および皮膚科医を身近に感じていただけるような企画が盛りだくさんで、また最後にはサンプルのおみやげもあり、ご来場いただいた皆様にご満足いただけました。

日 時：平成17年11月6日（日）14:00～16:00

会 場：横浜赤レンガ倉庫1号館3Fホール

来場者数：320名

司 会：野村有子（野村皮膚科医院）

## プログラム

I 開会のご挨拶 菅原 信（神奈川県皮膚科医会会長）

II 講演1「冬場のスキンケア～部位別かゆみの原因と対策法」

講師：向井秀樹（横浜労災病院）

皮膚の保湿のメカニズムと冬場に乾燥してかゆくなる理由が、臨床写真を取り入れながらわかりやすく説明されました。その予防として洗いすぎないこと、肌に直接触れる肌着や洗浄剤・保湿剤の使い方、入浴方法が紹介されました。「肌荒れ」は季節や年齢が影響した生活習慣病であり、スキンケアが大切であることが改めて示されました。

III 講演2「『私の肌』とつき合って」

講師：宇江佐りえ（リエッセンス代表、タレント）

1981年にお天気番組でデビューし、『なるほど！ザ・ワールド』のレポーターとして世界中を飛び回っていた時、突然髪の毛が抜けてかゆみが出て以来、肌着にもかぶれてしまった経験が話されました。衣食住の生活習慣を改めながら、天然素材の糸や天然の色でおしゃれな肌着を作る苦労、完成した肌着を着用したお客様が喜んでくださった感動がリアルに伝わってきました。

IV ～休憩～ 製品展示・紹介コーナーでの見学会

休憩タイムでは、ホワイエで展示されているスキンケア製品の商品説明会が開催され、大勢のお客様が熱心に説明を聞いており、大盛況でした。

V 講演3「さらなる美しい肌への近道～しみ・くすみ・しわの対策法について」

講師：溝口昌子（聖マリアンナ医科大学皮膚科名誉教授）

皮膚のしくみとしみ・くすみ・しわのできるメカニズムとその予防法・治療法がわかりやすく説明されました。また、若々しい美しい肌を保つための5つの条件と

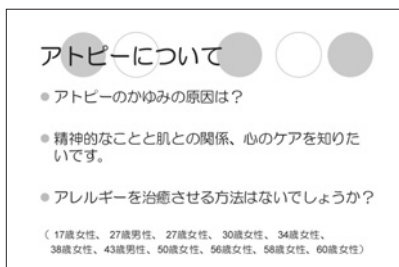
して①心身ともに健康であること、②良い遺伝的素因をもっている、③光防御をする、④禁煙、⑤適切な化粧品の使用、があげられました。最後に紫外線から肌を守ることが大切であることが強調されました。お話はとても楽しくて和やかな雰囲気でした。

## VI 皮膚のトラブルQ&Aコーナー

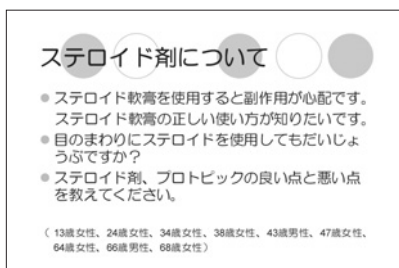
事前にイベントの応募時に「皮膚科医への質問」をあわせて募集していました。その中でも特に多かったものについてまとめて、司会の野村有子と袋秀平が以下の5名の先生方に質問をして、答えをもらいました。答えていただいた先生方は、いずれも神奈川県内で活躍中の皮膚科医です。



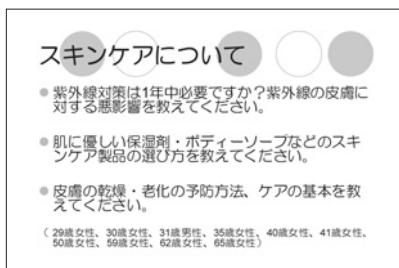
横浜労災病院	向井 秀樹
金丸皮膚科	金丸 哲山
金沢皮膚科	川口 博史
高橋皮フ科クリニック	高橋 泰英
横浜国立市民病院	毛利 忍



アトピーのかゆみの原因はアレルギー性（食事・花粉・ダニなど）と非アレルギー性（皮膚のバリア機能の低下・汗など）の2種類があります。精神的ストレスはアトピーを悪化させます。治癒させるためにはアレルギー物質を除くことやスキンケアが大切です。根治は難しいけれど、適切な治療でいい状態は保てるはずですよ。



ステロイド剤は治療に使いますが予防には使ってはダメです。部位によって使う強さが異なりますので、皮膚科で使用方法をしっかりと聞いて教えてください。目のまわりは、症状がひどい場合にはきちんと使う必要があります。プロトピックはステロイド剤のような副作用がなくいいお薬ですが、刺激感がありますので使い方には注意が必要です。



紫外線対策は1年中必要です。紫外線はしみ・しわ・皮膚がんのもとになります。スキンケア製品は、自分にあうものをいろいろ試しながら選んでください。皮膚科でパッチテストをして原因を突き止める方法もあります。正しいスキンケアが肌の老化の予防にもなります。

**部位別トラブルQ&A**

- 頭・フケ、かゆみ対策を教えてください。  
(50歳女性、67歳男性、72歳女性、80歳女性)
- 顔・ニキビがなかなか治りません。対策は？  
(22歳女性、28歳女性、29歳女性、34歳女性)
- 手・手あれが気になります。家でもできる効果的なケア法を教えてください。  
(25歳女性、33歳男性、59歳女性)

頭のフケは脂漏性皮膚炎で、カビが悪化因子になることもありますので抗菌剤のはいったシャンプーを使ってみてもいいと思います。ニキビは夜更かしや食事・化粧などにも気をつけながら、内服・外用・ケミカルピーリングなどの治療を根気よくしてください。手あれは症状に応じた保湿剤を使いながら、手袋をなるべく使ってください。

**皮膚科にご相談を**

- 顔にあるほくろはだんだん大きくなる気がします。病院でチェックしてもらほうがいいのでしょうか？  
(24歳女性、42歳女性、53歳男性、58歳女性、76歳女性)
- じんましんにずっと悩まされています。治るのでしょうか？内科に行ったほうがいいのでしょうか？  
(24歳女性、48歳女性、70歳女性、73歳女性、75歳女性)
- 美容に関する情報が氾濫しています。サプリメントのとり方、情報に惑わされないための皮膚科学を教えてください。  
(38歳、46歳女性、50歳女性、62歳女性、65歳女性)

ほくろにみえても悪性の場合もあります。急に大きくなったりしておかしいと思ったら必ず皮膚科で診てもらってください。じんましんは皮膚科に来てください。治りにくい原因を調べながらきちんと治療していきます。サプリメントは食事がきちんととれれば必要はありませんが、自分に足りないものを補充するように使うといいでしょう。情報にまどわされないためには自分の肌をよく観察することも大切です。

## もっと気軽に 皮膚科へ

Ⅵ 閉会のご挨拶 栗原誠一（神奈川県皮膚科医会幹事長）

Ⅶ ～最後に～ スキンケア製品のサンプリング

<協賛・展示メーカー>

ICIコスメティックス、大島椿、科薬、ケイセイ医科工業、興和新薬、コスメダイコ、サンソリット、資生堂、ジョンソン・エンド・ジョンソン、常盤薬品工業、ファンケル、松下電器産業、マルホ、ミヨシ石鹸、持田ヘルスケア、ユースキン製薬

<協賛・おみやげサンプリングメーカー>

ICIコスメティックス、アクセース、大島椿、花王、科薬、興和新薬、資生堂、ジョンソン・エンド・ジョンソン、常盤薬品工業、日本ロレアル、ファンケル、マルホ、持田ヘルスケア、ユースキン製薬、ロート製薬

<賛助メーカー>

アステラス製薬、アベンティスファーマ、科研製薬、協和発酵工業、グラクソ・スミスクライン、佐藤製薬、三共、シェリング・プラウ、塩野義製薬、住友製薬、第一製薬、大正富山医薬品、大日本製薬、大鵬薬品工業、田辺製薬、ツムラ、テイコクメディックス、鳥居薬品、日本ベーリンガーインゲルハイム、ノバルティスファーマ、ヤンセンファーマ

今回も少しでも皮膚科のことや皮膚の日のことを多くの方々に知ってほしいと思い、パンフレットを作成し、各病院や医院、薬局等に置いていただきました。また、「定年時代」「リビング横浜」「Chou Chou」「URANA横浜」「朝日マリオン」「横浜赤レンガEVENS INFORMATION 11月号」に案内の掲載、神奈川県皮膚科医会・アトピッコハウス・ピースカフェのホームページへの掲載等、いろいろな情報手段を活用させていただき、協賛メーカー・賛助メーカーをはじめ、多くの方々にご協力をいただきました。

おかげさまで、募集数250名をはるかに超えるたくさんのご応募があり、応募者全員をご招待できなくなり、招待にもれた方々へは後日お詫びのお手紙とサンプルのいくつかを送付しました。

当日は報道関係として、石鹸新報社・日経ヘルス編集部・東京石鹸商報社からの取材もうけました。

ご講演やQ & Aコーナーをご担当いただいた先生方、会場・受付の監督をお願いした宮川俊一先生、増田智栄子先生、鎌田英明先生、小林誠一郎先生、カメラを担当してくださった浅井俊弥先生、パソコン操作をお願いした小川純己先生に深謝申し上げます。

さらに、イベントの企画・PRをご協力いただいたJ & Tプランニングの市川純子様、会場の運営にご協力いただいた横浜アーティスト様、労務提供をいただいた多くの方々に心より感謝申し上げます。

### 「皮膚の日」イベントスタッフ 募集します

神奈川県では、神奈川県皮膚科医会を中心に、一般の方々に「もっと気軽に皮膚科へ」来ていただけるよう、地域に根付いた企画を考え、皆様で楽しめる「皮膚の日」イベントを開催しております。おかげさまで多くの来場者があり、それをきっかけに皮膚科にいつてみようという方も増えてきました。イベントを企画・運営する上で、多くの先生方のお力添えが不可欠でございます。ご興味をお持ちの先生は、ぜひイベントスタッフとしてご協力をお願いしたいと思います。

平成18年は、11月12日（日）に横浜赤レンガ倉庫1号館3Fホールにてイベント開催を予定しております。どうぞよろしくお願い申し上げます。

<連絡先>

「皮膚の日」イベント事務局

〒221-0825 横浜市神奈川区反町4-27-14 チャリオタワー2F

野村皮膚科医院 野村有子

TEL：045-328-1377 FAX：045-328-1378

E-mail：windy@xb3.so-net.ne.jp