autumn - winter 2004-2005

vol.01

YANO CLINIC NEWS LETTER

CONCEPT

YANO CLINIC believes daily skin care is the key to keeping skin in good condition, skin that glows, skin that's smooth, skin that's well fed. YANO CLINIC always try to provide you with all the care that skin needs to stay healthy, vibrant and resilient.

院長あいさつ

'04年の夏は酷暑の中、とびひ・あせも等の皮膚疾患が猛威をふるい、苦労された患者様が多数いらっしゃいました。やっと秋を迎え、ほっとしたのもつかの間、今度は静かに冬の足音が近づいてきます。私たちが四季を感じるとき、視覚・味覚・嗅覚・聴覚、そして触覚がフル回転。なかでも触覚は、皮膚を通して得られる感覚で、四季折々の風、空気、温度、湿度を私たちに感じさせてくれます。皮膚はそういった触覚の玄関口である一方、暑さ・寒さなどの外的刺激から私たちを守ってくれる壁の役目もしてくれるのです。

さあ、寒い冬がやってきます。季節を感じさせてくれる皮膚、バリアーとして私たちを守ってくれる皮膚。その皮膚に、冬はどのような変化をもたらすでしょうか。季節ごとの皮膚の変化を知り、それにあったスキンケアをすることは、皮膚疾患の発症の予防につながります。やのクリニックでは、皮膚についての様々な情報をわかりやすくシンプルにまとめて、患者様にご紹介していくことと致しました。この冊子が、皆様の日頃のスキンケアに少しでもお役に立てば嬉しく思います。

Infomation ■

今、やのクリニックでは

夏には皮膚のトラブルが増えて、たくさんの患者様が来院されました。待ち時間も長くなり、ずいぶんご迷惑をおかけしたことと思います。やのクリニックでは、お待ちいただく間のイライラ感を少しでも解消するため、患者様に番号札をお渡しし、診察までの待ち人数を表示するシステムを導入致しました。患者様に気持ちよく受診していただけるよう、今後もクリニック内の環境整備に努力してまいります。尚、番号札は診察室で回収しておりますので、ご協力をお願いいたします。

冬の皮膚疾患を知っておこう

Q1 毎年冬になると、すねや背中がかさかさになってかゆくなるのですが。

A: 角層の水分量が減少して皮膚がかさついた状態をドライスキン（乾燥肌）といいます。**皮脂の少ない子どもさんや高齢者では、もともとドライスキンになりがちです**が、特に冬は、空気中の湿度が低下するうえ、現代の暖房完備、機密性の高い住宅環境が災いしてドライスキンに拍車をかけます。**ドライスキンでは、皮膚のバリア機能が低下する**ため、下着がこすれるくらいでもかゆみが生じ、かいているうちに、赤い湿疹ができあがっていきます。予防には、何よりも下記に述べる日常生活の注意が必要です。

advice *from Dr.*

1. 加湿器や濡れタオルを使って室内の湿度を保ちましょう。
2. 入浴時にはぬるめのお湯に適度につかり、石鹸の使用はなるべく控えましょう。
   石鹸を使うときはタオルでごしごしこすらずに、手かスポンジで軽く拭きましょう。
3. お風呂からでたら、すぐに保湿剤を乾燥部位にのばしましょう。
   （保湿剤は病院で処方を受けられます。皮膚の状態にあった保湿剤をDr.に処方してもらいましょう。）
4. 下着や寝巻きはチクチクするウールのものなどは避けましょう。
5. アルコールや刺激物もかゆみを増強させるので避けた方がベターです。

また、一度できてしまった湿疹は、保湿剤の外用だけでは治りません。早めにDr.の診察を受け、ステロイド剤を外用する必要があります。

Q2 アトピー性皮膚炎といわれています。冬になると、皮膚ががさがさになって粉をふいたようになり、湿疹が悪化するのですが。

A: 角質の水分量は、セラミドや脂肪酸などの角質細胞間脂質と皮脂により保たれています。**アトピー性皮膚炎の患者様では、セラミドが減少しているためドライスキンになりやすい**と言われています。ドライスキンのために摩擦刺激に弱くなり、かゆみが生じると、かくことにより角層が破壊され、異物の侵入をさらに容易にする…という悪循環に陥ります。これを防ぐためには、**保湿剤を用いて、角層に水分を長く保持することが大切です。**お風呂からでたら、できるだけ早く（できれば3分以内に）保湿剤を塗って下さい。乾燥のひどいときには、朝にも保湿剤を塗りましょう。また、ちくちくするセーターや、マフラーを着るのはやめましょう。（特に最近は、ハイネックのセーターによる首の湿疹の悪化が目立ちます。）湿疹ができてしまった場合は、短期間集中的にステロイドを外用して湿疹を治し、かゆみが落ち着いたら、再び保湿剤によるスキンケアでコントロールしていくことをおすすめします。

Q3 熱いお茶をこぼしてやけどしてしまいました。どう対処したらよいでしょうか？

A: **まず冷やすことが大切です。**できるだけ長く流水やアイスノンをあてて下さい。アロエなどを塗る民間療法は、かぶれが生じることがあるのでおすすめしません。水ぶくれができていたら、絶対に破らないようにして下さい。**水ぶくれが創部を保護して、治りを早めてくれます。**そうした対処をした上で、できるだけ早く病院を受診し、医師の手当を受けましょう。

Theme　皮フのこんな病気、ご存じですか？

「尋常性疣贅（じんじょうせいゆうぜい）～ウイルス性いぼ～」

手足にできることが多く、うおのめと勘違いして受診される患者様がよくいらっしゃいます。実は、ヒト乳頭腫ウイルスが小さな傷から皮膚内に侵入して生じる病気です。感染したウイルスが皮膚内にとどまり、感染細胞が増殖してできた塊がいぼの正体です。

このいぼを治すには、液体窒素という、約－200℃の液体を用いて、感染細胞を冷凍破壊するのが一般的です。その他にも、ハトムギエキスの内服、グルタルアルデヒド塗布法、電気焼灼法などの治療法がありますが、いずれも治療は1回で終わることは珍しく、何回かの治療を必要とするのが普通です。治療回数は、感染部位によって、あるいはウイルスの型によって異なると言われ、特に足の裏に出来たいぼは、治るまでに長い時間を要します。

いぼは治りにくく再発することも多い病気ですが、必ず治ることを信じて、皮膚科医と二人三脚で、焦らず・根気よく治療しましょう。

Notice
ウィルス性いぼは、人にも・他の部位にもうつるので注意!!

Seasonal Skin Care　～冬のお肌、どうケアする？～

乾燥によるトラブルが発生！

寒くなると「肌がパサつく」「ちりめんじわが気になる」という患者様が多くなります。冬になると気温の低下で、皮脂や汗の分泌が少なくなり、皮脂膜を作る機能が低下します。すると皮膚のバリア機能が弱まり、いつもは大丈夫だった化粧水にかぶれてしまう…なんてトラブルも起こります。また寒くなると身体が体温を一定に保とうとするため、皮膚の血流が低下します。血流が悪化すると皮膚の新陳代謝も鈍るため、角質層が厚くなってこわばった状態になります。つまり、「ちりめんじわ」などの肌の乾燥は、内的要因・外的要因が複雑に重なりあっておこるのです。

そこで、『足りない物を補う』スキンケアと同時に、『新陳代謝を高める』ケアも必要です。

HOW TO CARE

1. 乾燥を止めるのに即効性が期待できるのは、「ローションマスク」。お風呂上がりの血行が良い肌にローションをしみこませたコットンをのせしばらくおきます。そのあとは、乳液やクリームで油分をプラスして水分の蒸発を抑えましょう。
2. 新陳代謝を良くするためには、睡眠不足に気をつけ、栄養を十分に摂りましょう。
3. **グリコール酸配合石けん**※を用いた洗顔や、**イオン導入**※、**ケミカルピーリング**※といった施術を受けることも新陳代謝の改善に有効です。
4. 冬でも日中の紫外線には気をつけて。乾燥予防のためにも、ファンデーションや下地には、夏同様、紫外線防止効果があるものを選んで下さい。

※YANOスキンケア研究所（やのクリニック内）で取り扱っております。

形成外科Dr.に聞きました

『脂肪のかたまりと言われたのですが‥』

皮膚の腫瘍にはどんなものがあるのでしょう。
今回は、よく「脂肪のかたまり」と表現される腫瘍についてお聞きしました。

「脂肪のかたまり」というのは、医師が患者さんにわかりやすく説明しようとして使った言葉でしょうね。実際には、『脂肪腫』と『粉瘤』の2種類の皮膚腫瘍をさしていると思われます。いずれも、頭、顔を含む身体のどこにでもできる良性の腫瘍です。ただし『脂肪腫』の場合は、摘出して検査してみると、脂肪肉腫という悪性のものである場合もまれにあるので、注意が必要です。

『脂肪腫』は、脂肪細胞からできている腫瘍で、外から見ると柔らかく皮膚が膨隆して見えます。長年かけて増殖し、大きいものでは直径20 cm以上にもなります。ときに筋肉の下にできることもあり、その場合は、術前にMRIなどで画像診断をしておく必要があります。

さきほど述べたように、まれに悪性の場合があるので、局所麻酔でとれる大きさのうちに切除しておくことをおすすめします。

『粉瘤』は、皮膚の内側に袋（嚢腫）ができて、中に脱落物（主にケラチンというタンパク質）がたまり、それが次第に発酵してお粥状になってできた腫瘤です。粉瘤は皮膚表面に存在するので、感染を生じやすく、化膿した場合は、激しい痛みを伴うことがあります。放っておくとどうなるかというと、感染を繰り返すので、そのたびに皮膚を切開して排膿しなければならない、また、次第に大きくなって、なかには10 cm以上に成長することもあります。ですから、感染を繰り返す、見た目が気になるという場合は、小さいうちに手術で嚢腫ごと切除するのが良いと思われます。なお、ごくまれに粉瘤から二次的に悪性腫瘍が出たという報告もありますので、もともとあった粉瘤が何かしら変化してきた場合は、早めに皮膚科医または形成外科医に相談して下さい。

今回お話を伺ったDr.は、、、

大阪大学医学部
形成外科助教授
矢野健二 先生

YANO CLINIC
TOTAL SKIN CARE
〒565-0862 吹田市津雲台5丁目19-18 千里つくも医療ビル4F
TEL 06-6831-1241（ヒフヨイ）
http://www.apprie.com/yanoclinic

■ 診療時間 休診：木曜全日・土曜午後・日曜・祝日

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30〜12:30	●	●	●	／	●	●	／
午後 4:00〜7:00	●	●	●	／	●	／	／