

## はじめに

赤ちゃんのおむつかぶれに悩むお母さん。ニキビが気になって人前に出るのが憂鬱な中高生。肌荒れが目立つ働き盛りの世代。乾燥によるかゆみで眠れなくなる高齢者——。

肌にまつわる悩みは、年齢を問わず誰にでもあります。こうした症状の多くは、ほとんどの人が「よくあること」と思いがちです。病院には行かないまでも、ニキビや肌荒れは気になるので、身近な人の助言やインターネットの情報を頼りに、自分なりにケアを試みる人は少なくありません。

しかし、肌の状態や肌トラブルの原因は一人ひとり異なるため、自己流の対処がかえって症状を長引かせたり、悪化させたりすることもあります。とくにインターネット上の情報を鵜呑みにするのは問題があります。ある人にとっては効果的だった対処法でも、肌質や体質の違いによって、別の人には肌荒れや炎症を引き起こすケースもあるからです。だからこそ自分の肌の特性をきちんと把握し、医師の意見など信頼できる情報に基づいた、自分に合うケアを見つけていくことが大切です。

私がこの本でお伝えしたいことは、できるだけ早く治療を受けていただくことはもちろんですが、同時に悪化させる要

因にも目を向け、それらを一つひとつ取り除いていかなければ治療効果を十分に引き出すことができないということです。そこで本書では普段の診察で得られた皮膚トラブルへの対処法や見落としがちな悪化させる要因、そしてトラブル回避のためのお役立ち情報をイラストを交えながら、ぎゅっと一冊に詰め込みました。肌トラブルで困ったとき、そっと手を伸ばして解決のヒントが得られる——そんな一冊として、お手もとに置いていただければ幸いです。

## 目次

はじめに ..... 2

### PART 1 間違った知識で症状が悪化するその前に！ 肌の悩み・トラブルに関する基本の知識

肌の悩みは誰にでもある	14
使用法、ちゃんと守っていますか？	15
良かれと思ってしているケアが裏目に出ることも	16
肌トラブルは早めの受診がお勧め	17
本書の使い方	18

### PART 2 元気な肌を保ち、皮膚病を予防する 症状別・日常的なスキンケア

皮膚の構造と働き	22
表皮／真皮／皮下脂肪組織	
乾燥肌	25
原因／症状／ケア	
脂性肌（オイリースキン、あぶら症）	27
症状／ケア／敏感肌とアレルギー体質	

診察室  
ライブ 脂性肌なら保湿はしなくてよいでしょうか ..... 30

皮膚と食生活の関係	31
皮膚と睡眠の関係	32
かゆみと神経の関係	33
かゆみの出やすい時間帯／皮膚と体温の関係／体温調節と体調	
毛の構造と働き	37
髪の毛の構造／毛髪の新陳代謝	
爪の構造と働き	40
爪の成長／陥入爪／二枚爪／爪のまわりの腫れ	
塗り薬の基本的な使い方	44
皮膚を清潔に保つことの大切さ	45
石けんの選び方と使い方／洗い方／体を流すとき／タオル	
部位別洗い方とケアのポイント	48
頭皮／髪の毛／顔／髭剃り／手／陰部／足／爪／唇	
年齢とともに変化していく皮膚	62
子どもの皮膚の特徴／生後3か月頃まで／生後3か月以降	
はたけとは	65
子どもの入浴	66
おむつかぶれ	67
症状／おむつ／洗い方／衣類	
アンチエイジングのポイント	70
皮膚の乾燥を防ぐ／生活習慣、食事、ストレス、睡眠不足／ 紫外線対策を行う／皮膚を傷つけない	

高齢者のスキンケア ..... 73

床ずれ ..... 74

原因/症状/ケア/衣類/圧迫・摩擦を避ける

**診察室  
ライブ** おしりの割れ目がカサカサしています..... 76

糖尿病の方のスキンケア ..... 77

ケア

しもやけ ..... 78

症状/予防とケア

**診察室  
ライブ** 子どものしもやけを何とかしてやりたい ..... 80

気になる臭い ..... 81

足の裏のいやな臭い/加齢臭/ワキガ

シミ ..... 83

肝斑/真皮メラノサイトーシス/雀卵斑/シミへのケア

気になるイボ（とくに首） ..... 86

ピアス ..... 87

テープかぶれ ..... 88

紫外線 ..... 89

子どもの紫外線対策についての考え方/屋外レジャーと紫外線/  
曇りの日や屋内でも気をつける?/紫外線への耐性について/  
紫外線対策/子どもの日焼け止めクリームについて/  
日焼け止めクリームの選び方/日焼け止めクリーム使用上の注意点/  
光皮膚科学、光免疫学とは?

**PART  
3** やけど、虫刺され、とびひ……  
迅速な処置が必要な皮膚トラブルの初期対応

**01 やけど** ..... 98

原因/処置

**02 低温やけど** ..... 100

特徴/ケアのポイント/低温やけどの予防/その他の低温やけど/  
その他のやけど/夏に見られる足の裏のやけど

**03 日焼け** ..... 104

症状/予防/日焼けしたあとのケア

**04 虫刺症** ..... 107

【ハチ】 ..... 107

症状/対応/軽んじてはいけない「気分が悪い」という訴え

**05 帯状疱疹（帯状ヘルペス）** ..... 111

帯状疱疹の特徴/発症までの経過/症状/経過/  
注意すべき部位と症状/ほかの人への感染/治療/治療中の経過/  
帯状疱疹の再発/ワクチンについて/スキンケアのポイント/  
帯状疱疹に伴う痛みについて

**診察室  
ライブ** 薬を一日3回食後に飲むように言われましたが、 ..... 122  
自分は一日2食のため2回しか飲んでいません

**06 単純ヘルペス** ..... 123

特徴/症状

【初めて感染したとき】 ..... 124  
ヘルペス性歯肉口内炎（初感染）／性器ヘルペス（初感染）／  
カポジ水痘様発疹症（初感染）

【再発したとき】 ..... 126

【ほかの人への感染】 ..... 127  
カポジ水痘様発疹症（再発）／ヘルペス角膜炎（再発）／  
指の水ぶくれ（ヘルペスひょうそ）

【治療】 ..... 129  
飲み薬／塗り薬／スキンケア

【予防】 ..... 132

07 とびひ ..... 133

症状／ほかの人への感染

08 疥癬 ..... 135

疥癬とは／注意点／感染経路／感染しやすい方／分類

【普通疥癬】 ..... 138  
発疹が出る仕組み／診断／症状／注意すべきポイント／治療／  
消毒／対策／再発

【角化型疥癬】 ..... 143  
角化型疥癬になりやすい方／症状／処置／対策

診察室  
ライブ

処置を行いました。発疹がなかなか消えません ..... 147

09 じんましん ..... 148

症状／じんましんが起きる仕組み／原因

【原因が分かっているじんましん】 ..... 150

寒冷じんましん／温熱じんましん／コリン性じんましん／  
日光じんましん／人工じんましん／食べ物やサプリ、薬によるじんましん

【原因がよく分からないもの】 ..... 153  
急性じんましん／慢性じんましん

【ケアの基本】 ..... 154  
日常生活での注意／治療と薬の飲み方／じんましんが出ているときに  
運動はしてもよい？

10 注意すべき感染症 ..... 157

蜂窩織炎／丹毒（たんどく）／ひょうそ

PART

4

アトピー、脱毛症、水虫……

よくある皮膚疾患の症状と対処法

皮膚炎治療のポイント（私見）

11 アトピー性皮膚炎 ..... 162

原因／症状／乳児期／小児期／思春期以降／  
食物と子どものアトピー性皮膚炎／食物アレルギーの検査／対処法／  
アトピー素因とは／最近注目されている治療

12 汗疱（汗疱性湿疹） ..... 168

特徴／症状／ケア

13 あせも（汗疹） ..... 170

あせものでき方／ケア

14 日光（紫外線）アレルギー 光線過敏症 ..... 172

薬による日光アレルギー／湿布による日光かぶれ

15	ジベルばら色秕糠疹	176
	原因／症状／経過	
16	うっ滞性皮膚炎（下腿静脈瘤）	178
	原因／症状／セルフケア	
17	虫刺され	181
	蚊／ムカデ／毛虫／毒トゲタイプ／毒針毛タイプ／ノミ／ダニ／ トコジラミ／レジャーで気をつけたい虫刺され／ 海洋生物による皮膚のトラブル／予防	
18	脱毛症	191
	円形脱毛症／男性型脱毛症／女性に見られる脱毛症／ 脱毛症（円形脱毛症を除く）の薬について／ 性別に関係なく起こる脱毛症／脱毛症の注意点／ 食事との関係、その他注意点	
19	脂漏性皮膚炎	198
	湿疹の成り立ち／症状／薬の塗り方／頭皮のケア／ トリートメント、その後のケア／その他	
20	ニキビ（ざそう）	203
	原因／ニキビがしやすい部位／ニキビを悪化させる要因／ ニキビと区別しないといけないもの	
21	乾癬	219
	症状／特徴／乾癬が起きるメカニズム（私見）／ 乾癬に対する紫外線治療／乾癬の薬物治療の現状／ ケア／食生活での注意点	
22	掌蹠膿疱症	224

症状／感染／原因／スキンケア

23	水イボ（伝染性軟属腫）	227
	症状／感染／再発／注意点／治療	
24	イボ（尋常性疣贅）	230
	症状／感染／セルフケア／治療	
25	魚の目、タコ	233
	原因／注意点／症状／セルフケア	
<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <b>診察室 ライブ</b> タコや魚の目はどう予防したらいいですか ..... 235         </div>		
26	頭ジラミ	236
	感染経路／卵かフケかの見分け方／シラミのライフサイクル／ 治療／フェノトリンシャンプーの使い方／対策	
27	水虫	242
	水虫になりやすい場所／症状／注意点／診断／ケア／ プライベートゾーンの水虫について／水虫の塗り薬について／ 塗る期間／塗り薬の肌トラブルについて／ スポーツ選手の間で感染が広がる水虫／ケアのポイント	
28	癬風	252
	起こるメカニズム／ほかの人への感染／治療	
29	カンジダ症	254
	感染／特徴／外陰部カンジダ症／口腔内カンジダ症／ カンジダ性口角炎／その他／診断／スキンケア／赤ちゃんのケア／ 高齢者のケア／治療	

## 子どものしもやけを 何とかしてやりたい



子どもは寒い時期でも外で遊んでいるとき汗をかくものです。学校の休み時間に外で遊んで汗をかき、授業中は静かに座っているなど、学校にいる間、何度も寒暖差のある環境を行き来することがしもやけの引き金となります。とくに足の指は靴を履いているので汗が蒸発しにくく湿りがちです。乾いた靴下を持たせてあげて体育の時間や外遊びの前にはき替えさせるのもよいと思います。



ときに、保護者の方が手や足に触れてみて冷たいと感じるようであれば、しもやけになりかけている可能性があります。入浴時に指を優しくマッサージして血行を促すのも効果的です。かゆみ強い場合や、水ぶくれやあかぎれができている場合、また、しもやけかどうか判断に迷うときは、皮膚科を受診してください。なお、春を過ぎて夏にかけてもしもやけが見られる場合には、内臓の病気が関係していることもありますので、早めに受診するようにしましょう。

## 気になる臭い

### 足の裏のいやな臭い

春から夏にかけては汗で靴の中で足が蒸れるせいか臭いが気になるという方が増えてきます。臭いは汗、汚れ、皮膚のタンパク質、皮膚表面に存在する雑菌などが関係して生じるものです。足はきれいに洗い、汚れや雑菌を減らして乾燥を心がけて、菌に悪い環境を作ることが大切です。できれば同じ靴を毎日履かないようにして靴を乾かしましょう。ただ、足が臭うからといって入浴のときに洗っているだけでは雑菌が増えてから洗うことになり、十分な対応とはいえない気がします。菌が増える前にその数を減らす目的で、朝、学校や会社に行く前に足を洗い、昼間も菌が増えにくいように乾燥を心がけるなどの対策も行ってください。もちろんこうした