



「しみの種類は複数あり、タイプ別に治療法が異なる。しみだと思つて受診したら他の疾患だった」というケースもあり、思い込みによる安易な治療は要注意だ。しみなどの原因、メラニン色素を作る細胞(メラノサイト)の研究を長年、続けてきた皮膚科・形成外科医で、田所クリニック(西宮市)院長の田所文嗣さん(54)に写真に、しみのメカニズムなどについて聞いた。

「表皮の基底層にあるメラノサイトが作り出す色素のことです(図参照)。大きく分けて2種類、黒や茶色になる『ユメラン』と金・黄色や赤色になる『フェオメラニン』で、人種によって異なり、日本人は混合

田所クリニック
(西宮市)

田所文嗣院長に聞く

しみ以外の疾患、見極め重要

悪性腫瘍は放置厳禁

タイプです。たくさん紫外線を浴びて過剰に作られ、排せつされなかつたものがしみとなって残ります」

「しみと似た別の疾患もある。まず色素性母斑、いわゆる

ほくろです。大きさにもよりますが炭酸ガスレーザーで蒸散させる治療が主流です。あざの場合もあります。茶色の扁平母斑は2回まで、ルビーやアレキサンダライトのレーザー治療が保険適用です。太田母斑は目の周辺、三叉神経領域に現れます。深部の真皮でメラニンが作られるため、表面からは薄く見えませんが、これも同様のレーザー治療が保険で受けられます」

「危険な疾患の場合も。メラノーマや基底細胞がんなどの悪性腫瘍です。放置すると深部まで腫瘍が及ぶことがあります。大きめの老人性色素斑と似ていますが、形がいびつで色が不均一な場合は注意してください。ただ、進行性でない限り、手術で切除するなどの治療

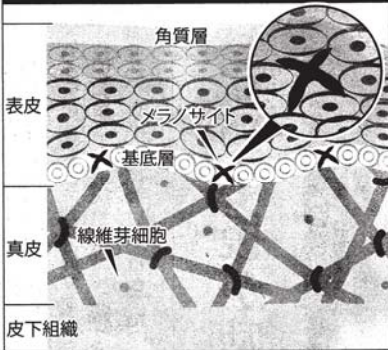
めします」

「メラニンが関係し、皮膚が白くなる疾患もある。メラノサイトのメラニン産生能力が低下する老人性白斑や、局所的な免疫異常などでメラノサイトが攻撃を受け、メラニンが作れなくなる『尋常性白斑』があります。免疫抑制剤が

あるステロイド剤や、ビタミンD製剤を塗り、紫外線療法を行うことで改善することがあります」

「いずれも診断は難しい。悪性腫瘍の場合、ダーモスコピーなどの専用の拡大鏡で皮膚の色素斑のパターンを鑑別し、場合によっては一部、採取する生検が必要なものもあります。早めに専門医の受診をお勧めします」

■皮膚の構造としみの原因(メラノサイト)



しみ対策

塗り薬、飲み薬も一定の効果

しみを薄くするとされる塗り薬や飲み薬もある。

メラノサイトがメラニンを作る際に作用するチロジナーゼという酵素の動きを阻害するのが、ビタミンC誘導体やアルブチン、こうじ酸など。メラノサイトの細胞活性も抑制するハイドロキノンは、塗って日光に当たるとしみがより濃くなるので、夜だけ使用する。表皮の代謝を促し、メラニンの排出を促進するレチノイン酸と組み合わせることもある。

「より高い効果を得たいなら、診察を受け、製剤を処方

してもらおうとよい」と田所クリニック院長の田所文嗣さん。化粧品にも同じ成分が配合されているが「濃度が違い、効果があるのは肌の角質層まで」という。

内服薬は同じくビタミンC、肝斑には止血剤として使われるトラネキサム酸(商品名・トランシーノ)などの効果が認められている。

できたしみを薄くするのは難しいので「1年を通して紫外線対策を」と田所さん。日焼け止め剤を選ぶ際の目安がSPFとPAだ。SPFは、表皮に届く紫外線UVB波を

どこまで防げるか示す紫外線防御指数。SPF20などと表示され、1ごとに約20分間、UVB波から守るとされる。SPF30なら20分×30で約60時間、効果が持続する計算だ。

真皮に到達し、しみを作るだけでなく肌全体を老化させるUVA波を防止する程度を示すのがPAだ。PA+からPA++++まで4段階。田所さんは「しみとしわの予防にはPAをより強く意識して」と呼び掛ける。

ただ、PAなどの数値が高い日焼け止め剤も、汗などで流れ落ちれば効果はない。成分によって肌荒れを起こすこともある。田所さんは「自分の肌に合う製品をこまめに塗って」とアドバイスしている。