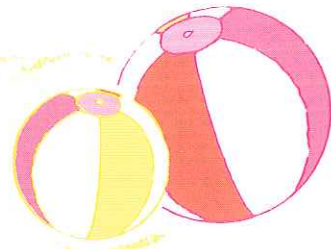


紙ふうせん



第78号

2012.10.25

(特集) 肝斑、さつまいも

発行責任者：木下 弘喜

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集

肝斑

肝斑はシミの一種で、ほお骨のあたりに淡褐色のシミが左右対称に現れるのが特徴です。日本人の皮膚には肝斑ができやすく、また浅黒い人ほどできやすいと言われています。

「肝」という字が使われていますが、肝臓の病気が原因ではありません。肝臓の色に似ていることが名前の由来となっています。

特徴	30～40歳代女性に発症することが多い（男性はまれ） 50歳半ばをすぎると新たに発症することはほとんどない	
原因	・女性ホルモン 妊娠、出産時期や更年期、経口避妊薬（ピル） の内服などが発症を促したり、症状を悪化させることがある ・紫外線、ストレスなど（直接的な原因ではない） 紫外線があたりやすい部位に症状が現れやすく、浴びることで症状が悪化する	
症状	輪郭がはっきりしない、薄い褐色のシミ 両ほおや下顎、上口唇（鼻の下）に左右対称に広がるように生じる （左右対称でない場合や、口の周りや額に出る場合もある） 目の周囲にはできず、色が抜けたように見える⇒顔色が悪く見える	

●シミの治療

肝斑発症時は、シミの元であるメラニン色素を作り出す細胞「メラノサイト」を活性化する働きが高まっているため、メラニン色素やメラノサイトに働きかける治療を行います。

内服	ビタミンC、トラネキサム酸（色素沈着抑制効果：健康保険適用外）など ⇒表皮の奥のメラノサイトに働きかけ、シミを抑え改善を促す。予防効果もある。
外用	アルブチン、ハイドロキノンなど ⇒角層などのバリアを通過してメラノサイトの働きを抑える。使いすぎに注意。
その他	ケミカルピーリング、光治療、ビタミンC誘導体イオン導入など

◆ 注 意 ◆

- ・シミの治療には、健康保険が適用されないことがあります。
- ・レーザー治療は色素沈着が強くなる可能性があります。
- ・内服薬による治療が最も効果的ですが、時間がかかることが多いです。
- ・他のシミと合併している場合があります。
肝斑が薄くなると、重なる他の種類のシミが目立ってくる場合があります。
種類が異なると治療法も効果が現れるタイミングも違うので、肝斑の治療を優先しましょう（逆にすると、肝斑が悪化することがあります）。
- ・完治しても再発することがあります。



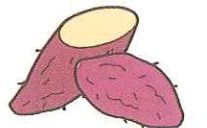
●日常生活で気をつけること●

- ・1年を通して紫外線対策をする（屋内でも影響を受けるので注意）
- ・十分な睡眠、バランスのとれた食生活など、規則正しい生活を心掛ける
- ・皮膚への過度の刺激を避ける
⇒洗顔時に強くこすらない、肌に合わない化粧品は使わないなど

皮膚科には、化粧を落としてから受診しましょう。服用中の薬があれば持参してください。現在、どんな治療を受けていて、その効果が現れているかどうか伝えることは、その後の治療の大事な情報になります。（北西）

今月の小ネタ

さつまいも



さつまいもは、甘くてやわらかく、子どもからお年寄りまで幅広い層に人気の食材です。主成分はでんぷんで、じっくり熱を加えることで甘味が引き出されます。低カロリーで腹持ちが良く、ビタミンやミネラル類が豊富です。食物繊維も非常に多く含まれているため、美容や便秘、ダイエットにも効果的です。

☆主な成分☆

- ・セルロース、ペクチン（食物繊維）：便秘を解消。脂質異常症、高血圧、糖尿病などの予防。
- ・ヤラピン（切り口から出てくる白い液体）：腸の働きを整える。
- ・ビタミンC：細胞の結合を強化するコラーゲン生成を助ける。免疫を強化し風邪を予防。
*イモ類のなかでトップクラス！さつまいものでんぷんに守られてこわれにくい
その他…β-カロテン、ビタミンB1、ビタミンE、カリウムなど

料理やお菓子など何にでも使えて、食べやすい秋の味覚を今日の一品に取り入れてみてはいかがでしょうか。（莖田）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店