



肌のシミ

問 稲城市保健センター
☎ 378-3421

肌のシミは紫外線の影響、ホルモンバランスの乱れ、ストレスなど、体の内外の刺激により色素細胞が異常活性化して皮膚表面に現れる色素斑はんのことです。普通は肌の生まれ変わりによりがれ落ちるのですが、年齢を重ねると新陳代謝が衰え肌の表面に残ってしまうのです。

シミのタイプで多いものは「老人性色素斑」で、20歳代で現れ、50歳代の約8割の人に出現します。30歳代から50歳代の女性の頬に左右対称に起こるシミは「肝斑」でこれは女性ホルモンの変化する頃に発症します。

「老人性色素斑」と紫外線の関係は深く、20歳までに浴びた紫外線量と関係があります。しかし最近では美白効果のある化粧品の継

続使用でシミを発症しにくくすることができません。肌のたるみやしわなどの肌老化を防ぐためにも日常の紫外線対策は有効です。ホルモンバランス関与の「肝斑」は閉経後に自然に薄くなることもありますが、紫外線を浴びて悪化すると治りにくくなります。また化粧を落とす時のこすり過ぎの刺激がシミを濃くするので注意が必要です。

シミの治療はタイプにより異なります。①ビタミンCやトラネキサム酸などの内服薬 ②シミを薄くするハイドロキノンなどの外用 ③ビタミンの超音波導入などのトリートメント ④レーザー治療がありシミのタイプに合わせてこれらを組み合わせ治療します。レーザー治療は「老人性色素斑」に有効ですが「肝斑」は逆に濃くなってしまう場合がありますので注意が必要です。シミのタイプを診断したうえで、そのシミに一番合った方法で治療することが大切です。

稲城市医師会 上野 和子