



## 日頃のケアが重要 肝斑<sup>かんぱん</sup>



肝斑とは、主にほほ骨に沿って左右対称に見られるモヤツとしたシミのことです。額や口の周りにできることもあります。20代後半〜40代の女性に多く見られ、10代、60代以降の発症はほとんどありません。まれですが、男性にも発症します。

はつきりとした原因はまだ分かっていませんが、一説には慢性過刺激(こすりすぎ)による肌のバリア破壊と色素沈着が原因ではないかといわれています。また、妊娠中に濃くなることや、経口避妊薬によって症状が引き起こされることから、女性ホルモンも影響していると考えられています。紫外線やストレスによっても肝斑は悪化します。

肝斑は、トラネキサム酸という色素沈着抑制効果のある飲み薬で治療します。ビタミンCやハイドロキノンなどの美白効果のある塗り薬を組み合わせることもあります。これらは保険適応外の治療とな

ります。肝斑の場合、通常のシミ治療で使われるレーザーでは逆効果となり悪化することがあるので注意しましょう。まずは皮膚科で正しい診断を受けてから治療することをお勧めします。

肝斑に限らずシミを予防するためには、日頃のケアが何より重要です。洗顔や化粧で肌をこすりすぎてくださいか。洗顔料は先にたっぷりと泡立てて、優しくなでるようにして洗いまししょう。洗顔後は、タオルで肌の水分を抑えるようにして拭き取りましょう。そして、紫外線対策として日焼け止めクリームを塗る習慣をつけましょう。室内にいても紫外線は窓から入ってきます。外出する時は、帽子、日傘、サングラス、黒い手袋、長袖の羽織りものなどのアイテムを上手に使いまししょう。

吹田市医師会 溝口 奈穂