

お医者さんに  
聞いてみよう



肌のしみに悩んでいます。しみが  
できるメカニズムや予防法を教  
えてください。現代の医学ではど  
のような処置が可能ですか？ 家  
庭でもできる対処法はあります  
か？

しみが、顔などにはできる茶色い  
斑点のことで、全メラニンが増  
えることにより生じます。子こ  
もの頃からできるものはかすみと呼  
び、赤い跡、けがのあとでできる色素沈  
着をその一と呼びます。  
しみが、ご自分の異なる皮膚  
疾患がひびく原因にされたもので  
す。一般に多くの方がしみと呼ぶ  
ものは、紫外線の影響でできる  
ことが多い「老人性色素斑」や中  
年の女性によく見られる「肝斑」  
を指します。(UDF)は「UVB」の  
下に「シミ」で説明します。  
老人性色素斑は中高年によく見

# 遮光が唯一の予防法

## しみの特徴

老人性色素斑	茶色く大小さまざま 顔のどこどこにでも現れる
肝斑	褐色 両頬に多く現れる
日光角化症	赤くまだら状 60歳以上で多い
メラノーマ	黒っぽく不均一な色合い



られる茶色い斑点で、性別に関係  
なく顔のどこどこで現れます。加  
齢と期間の紫外線刺激による影  
響で、メラノサイトが活発化する  
ことが原因です。  
本来皮膚は、日焼けによって肌  
の色が濃くなると、常に新し  
い皮が生まれ古い皮が取り換え  
られ多量色素を排出してしま  
います。そのため、メラニンは古い皮  
の表面を通してむしろすべり外に研

＜答える人＞



清水 忠道さん

富山大付属病院皮膚科診療部門長

- ✓ 日焼け止めや帽子使う
- ✓ 化粧・洗顔時の摩擦で悪化
- ✓ 悪性の病気に注意が必要

出されます。

それが老人性色素斑では顔の特  
定の部分に斑として現れ、メラ  
ニンが排出されずに沈着してしま  
くなります。そのメカニズムはま  
だ十分に解明されていません。

紫外線が悪化の原因なので、遮  
光が唯一の予防法です。外出時  
には日焼け止めを塗ったり、帽子や  
日傘を使うことなどをお勧め  
します。また、レーザー治療も有  
効な治療法です。

肝斑は、女性の両頬に多く現  
れる褐色の斑点で、男性にあまり  
見られません。加齢が、因であり  
女性に多いことホルモンのバラ  
ンスの変化が関係している可能性  
があります。  
また化粧や洗顔時の摩擦、紫外  
線の刺激による炎症も悪化させる  
要因です。メイクを落とす際に必  
要以上に擦ってしまったら、浸透  
させようとしてたまたま沁み入る  
人がいますが、いずれも肝斑の  
原因になります。皮膚を傷めない

ようにしてください。  
徹底した遮光も予防として重要  
です。肝斑は皮膚の炎症が原因で  
生じるため、刺激を避けてスキ  
ンケアを行うことが大切です。内服  
でトラネキサム酸を使ったり、ハ  
イドロキノンを塗ったりするこ  
が基本的な治療です。ほかにはヒ  
タミンCの内服を連用する場合もあ  
ります。

肝斑のレーザー治療は基本的に  
お勧めしません。なぜならこの疾  
患に対するレーザー治療の効果が  
まだ十分に確立されておらず、レ  
ザーを使うことにより、炎症を  
引き起し、肝斑を悪化させる可  
能性があるからです。

普段、私たちはしみを茶色い斑  
点とイメージしていますが、実際  
には青がかつた灰色や黒色、淡  
い赤や濃い赤など、さまざまな色  
合いのしみが見られることがあ  
ります。  
注意が必要なのは、しみの中  
にはまれに悪性の病気が交じって  
いることです。日光による影響で、  
日光角化症、基底細胞がん、メ  
ラノーマなどが発生していること  
があります。

これらのがんも長期間の紫外線  
刺激が原因です。茶色い斑点は  
なく、黒っぽく不均一な色合い、  
じつじつとした赤み、急に大きくな  
りたり盛り上がるが特徴の場合  
それは老人性色素斑や肝斑ではな  
く、悪化する可能性があるかも  
しれません。皮膚科の専門医に相  
談することを勧めます。

\*関連火曜に掲載