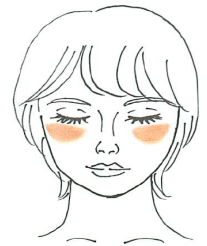


# 健康フラガ

## ～いわゆるシミの一種、<sup>かんぼん</sup>肝斑～

医療法人将優会 クリニックうしたに  
理事長・院長 牛谷義秀

いわゆるシミの一種である肝斑は女性に多く、紫外線にあたりやすい顔面に現れやすく、夏を越した時期とはいえ、まだまだ降り注ぐ紫外線の量が多い時期であり、注意が必要です。また、肝斑は妊娠時に濃くなったり、経口避妊薬がきっかけとなって起こることが指摘されており、女性ホルモンとの関係も大きく、さらにストレスも関与していると言われます。



ほお骨に沿って  
左右対称に広がる肝斑

### 1. 肝斑とはどんな病気？

肝斑は、いわゆるシミの一種ですが、シミにはいろいろな種類があります。肝斑は肝臓の肝という字が使われていますが、肝臓の病気が原因というわけではありません。実はこの“肝斑”という名前は、薄い褐色で形が肝臓に似ているところから付けられたものです。シミには肝斑のほか、老人性色素斑や小さな斑点が広がるソバカス、炎症後色素沈着も鑑別すべきものがあります。

### 鑑別すべきシミ

老人性色素斑（日光性黒子）	淡褐色～濃褐色の色素斑で、顔のほかに手背・前腕・上背に多い
ソバカス	顔面に生じる茶褐色の小さな斑点であり、幼少時から起こり思春期に顕著となり30歳を過ぎたあたりから少なくなる
炎症後色素沈着	ニキビや化粧品などによる炎症が治まった後に起こる
対称性真皮 メラノサイトーシス	成人以降の女性で日光やホルモンなどの影響で、頬では点状に出現、額ではある程度の広がりを持って出現する

### 2. 症状の現れ方

肝斑は概ね30代～40代の女性の顔面に出現しやすく、高齢者にはほとんど見られません。中でも頬、額に左右対称に淡い褐色の色素斑が現れるのが大きな特徴です。妊娠の際は、妊娠2～3カ月頃から現れやすく、徐々に濃くなっていきます。出産後は消えていくこともありますが、長く続く場合もあります。また、経口避妊薬によるものでは、長期間に内服するほど症状が出やすいと言われ、女性ホルモンのバランスが影響していることが考えられます。

肝斑は頬を中心に左右対称に広がり、目の周囲にはできないため、目の周囲だけが色が抜けたように見える特徴から、顔色全体に与える影響が大きく、顔色が悪く見えるため不健康そうに見

えることもあります。あたかも、睡眠不足や疲れ、腎臓や肝臓の病気などがあるのではないかと疑われることもあります。



### 3. 肝斑の原因

肝斑には、さまざまな原因が考えられます。

#### (1) 女性ホルモンのバランスなど

妊娠によって肝斑が発生したり、ピルなどの経口避妊薬によって引き起こされる場合があることから、女性ホルモンとの関連が指摘されています。実際、“肝斑”が現れるのはだいたい50代後半くらいまで、それ以降の年齢で発症することはほとんどなく、また“肝斑”が現れていても、閉経後は薄くなったり消えてしまうこともあります。

#### (2) 紫外線の影響

紫外線にあたりやすい部位に症状が現れるため、紫外線は肝斑の原因となったり、さらに症状が悪化する要因になったりします。日本人では肝斑ができやすく、さらに皮膚の色が浅黒い人ほどできやすいという報告もみられます。

#### (3) ストレスの影響

皮膚にあるメラノサイトという細胞は紫外線やホルモンの影響を受けて、シミの原因であるメラニンを作ります。そのホルモンの分泌にストレスが大きく関与しています。したがって肌のケアだけでなく、生活リズムを整え、睡眠時間を十分に取るなど、ストレスをためない努力も重要です。

一番の原因は、紫外線ではなく女性ホルモンといわれています。しかしながら、紫外線が直接的な原因ではないとしても、実際に紫外線をあびることが、肝斑の症状をより悪化させることなどから、紫外線対策はしっかりしておいたほうが賢明といえるでしょう。

### 4. 治療

シミの診断や治療には皮膚科医の診察が重要です。シミは種類によって治療法が異なります。まずはシミの種類を知り、そのシミにあった方法で対処しなければ、逆にシミがひどくなります。肝斑のシミを老人性色素斑と間違えて、レーザー治療を受けた場合、肝斑を悪化させてしまいます。ふだんからの紫外線ケアは言うまでもありませんが、肝斑の診断がついたら、まずは色素沈着抑制効果をもつトラネキサム酸、ビタミンCなどの内服薬による治療がもっとも効果的といわれています。また、内服薬のほか、ハイドロキノンなどの美白外用剤やメラニンの排出を促進するトレチノインという外用剤を使用したり、外科的治療も併用して行なわれることがあります。

### 5. 予防

基本的には、紫外線を避ける必要があります。なぜなら、紫外線は肝斑の発症誘因であるだけでなく、肝斑の症状も紫外線で悪化するからです。屋外では帽子や日傘、サングラスなどで紫外線をカットしましょう。また、ストレスをためないように気分転換を行ったり、十分な睡眠をとることも大切です。さらに、内服液などで、肝斑がいったん治ったとしても再発する可能性があります。女性ホルモンやストレスが発症の原因であると考えられており、規則正しい生活を送ること、十分な睡眠をとること、食事のバランスなどにも注意したいものです。

また、肝斑では肌に過剰な刺激を与えないことも大切です。肌に合わない化粧品はもとより、よくのびて水に強く、化粧持ちがよいファンデーションに含まれがちな防腐剤や界面活性剤などは肌への刺激となり、シミになることもあります。さらに、こすってメイクを落とし、ゴシゴシ

と洗顔したり、強い力でマッサージすることなどは肌に相当の刺激を与えてしまうので、肌への刺激は慎重に行う必要があります。

## 6. まとめ

シミの種類によっては逆効果の治療もあります。シミと言えはレーザー治療と考えられがちですが、体の中のホルモンが大きな原因とも考えられている肝斑に対して、レーザー治療を外から治療するのは逆効果になることがあります。素人判断は危険ですので、専門医である皮膚科を早めに受診しましょう。