

ラジオNIKKEI ■放送 毎週木曜日 21:00~21:15

# マルホ皮膚科セミナー

2014年3月6日放送

## 「第15回日本褥瘡学会① 教育講演1

### 高齢者の皮膚とスキンケア」

久留米大学 皮膚科  
准教授 古村 南夫

#### はじめに

皮膚のバリア機能は高齢者では低下し、外からの刺激により、湿疹など痒みを伴う皮膚病が起りやすくなります。さらに、紫外線に長期間さらされた皮膚には、しわやしみなどの見た目の変化や、皮膚癌が発生するなど、様々な問題が生じます。

本日は、高齢者の皮膚とスキンケアというタイトルで、お年寄りに起りやすい皮膚のトラブルについて解説します。

#### 少子高齢化社会とスキンケア

近年、我が国では少子高齢化が進展し、国民の4人に1人以上が高齢者という超高齢化社会になっています。皮膚科の患者さんの多くも、高齢者で占められるようになり、患者さんの痒みの訴えも増えています。数十年前には、子供が罹りやすく小児科や皮膚科でよく診ていた痒い皮膚病は、少子化で皮膚科に受診する子供が大きく減少する一方、今や多くの高齢者の身近な皮膚トラブルとなっています。

このように、国民の多くが、高齢者予備軍として既に悩んでいる、あるいは将来悩む可能性の高い皮膚トラブルに、皮膚科医は日々対処しているわけですが、高齢者特有の皮膚のトラブルを予防し、軽減させるためのスキンケアを患者さん自身で行うことが最も大切です。

#### 高齢者と皮膚の老化

皮膚の老化とその種類や特徴について簡単に説明します。皮膚は、体の中の他の臓器とは異なり体を覆う器官ですから、皮膚の老化には生理的に起こる自然老化に加えて、紫外

線による光老化（ひかりろうか）があります。したがって、高齢者の皮膚には、長生きして時がたてば誰にでも多かれ少なかれ同じように見られる、生理的な“自然老化”だけでなく、環境により引き起こされる老化も上乘せされているという特徴があります。

環境的要因としては、紫外線や乾燥、栄養やライフスタイルなど様々なものがあります。その中でも、特に大きな影響をおよぼすのが、太陽光線の紫外線です。紫外線を長期間、年余にわたり繰り返し浴びることによって、皮膚の細胞、遺伝子や構成蛋白への傷害が蓄積され、皮膚の老化が徐々に進行し高齢者で顕著になるのが光老化です。

一方、皮膚の自然老化は、細胞機能や新陳代謝が低下し、皮膚の細胞や構成成分の劣化が蓄積していったものです。自然老化では皮膚が薄くなり、弾力性が低下することによって、肌のハリが低下して小ジワができますし、汗や皮脂の減少や、皮膚のバリア機能が低下することによって、肌のうるおいが低下するといった状態がみられるようになります（図1）。

**•高齢者の皮膚の特徴 1**

- 加齢による生理的な自然老化
  - 加齢による皮膚の生理機能やバリア機能の低下
    - 細胞自体の生理的老化によるバリア機能低下
      - 表皮の菲薄化、
      - 角層の肥厚と劣化
        - 皮膚が乾燥しやすい
        - かゆみや皮膚炎の原因
    - 真皮の細胞外基質であるコラーゲンやエラスチン量の減少とコラーゲン線維束の分解
      - 皮膚の菲薄化や毛細血管の脆弱化、しわやタルミの原因
    - 内出血、皮膚が容易に損傷
      - ステロイド内服、外用
      - ワーファリン

図1

このような、必然的に起こる自然老化をくい止めることは不可能ですが、その進行をある程度、年齢に比べて遅らせたり、過度に進んでしまった状態を、スキンケアによって回復させたりすることは可能です。

## 光老化とその影響

光老化は、自然老化の進行を速めたり、より深刻な状態にしてしまったりするなど、高齢者の皮膚では、かなり大きな影響を及ぼしていることが、最近知られるようになりました。例えば、直接日光があたる顔面や頸部、手の甲などでは、紫外線で、弾力性やハリが極端に低下して深いシワが形成されるほか、高齢者に目立つしみやいぼが増えたり、肌が全体にくすみ、色調が変化したり、肌荒れが目立ちやすく乾燥しやすくなるなどの悪影響がみられます。また、紫外線が皮膚がんの発生率を有意に上昇させることも大きな問題になっています（図2）。

**•高齢者の皮膚の特徴 2**

- 紫外線による光老化
  - 長年に亘る紫外線曝露の蓄積によって起こる慢性的紫外線傷害；加齢による生理的な老化に上乘せ
    - 顔面、頸部、手背などの「露光部」
    - 褐色のシミ、イボ
    - 深いしわ、たるみ
    - 時に皮膚がんの発生



図2

この図は、長年に亘る紫外線曝露による慢性紫外線傷害の蓄積によって起こる慢性的紫外線傷害を示しています。この慢性紫外線傷害は、皮膚のバリア機能を低下させ、皮膚の老化を促進し、皮膚がんの発生率を有意に上昇させることが知られています。

超高齢者が増えるに従い、皮膚がんのお年寄りを入院させて治療することも多くなっており、社会的な影響も大きい光老化ですが、紫外線は環境要因であるため、子供のころから必要以上の紫外線暴露を出来るだけ避ければ、かなり予防することが可能です。ですから、実際に生じた光老化の程度に、生活スタイルで大きな個人差が見られるのも特徴です。

中高年になっても、日焼け止めを塗り、保湿などスキンケアを行うことによって、光老化の進行をある程度くい止めることが可能です。つまり、スキンケアや日差しを避ける行動や帽子や衣類の使用などの心がけ次第で、光老化の問題をかなり減少させることができるとされています。加えて、皮膚にあざやいぼ、腫瘍のようなものが新しく出現し、大きくなるようなことがあれば、出来るだけ早く皮膚科専門医の診察や検査を受けることが、皮膚がんの早期発見と早期治療の観点から重要です。

### 皮膚の若返り治療

次に、最近注目されている皮膚の若返り治療について触れたいと思います。現在、日本人の平均寿命は世界のトップレベルにあり、85歳以上の超高齢者人口が多いことも特徴です。超高齢化社会では、高齢者が生き甲斐をもち、社会生活を維持し、日常生活でのQOLを高め健康長寿を享受できることが大切です。以前は、高齢者と老化は不可分とされましたが、現代の長寿社会では、加齢と老化は分けて考えるべきです。人間は比較的早い時期に加齢現象が始まり、進んでいきますが、老化は高齢に達してからみられる身体や精神機能の衰えとされ、老化自体を避けることはできませんが、ある程度遅らせることが可能と考えられています(図3)。

近年、「元気に長寿を全うすることを目指す理論的な実践医学」としてアンチエイジング(抗加齢医学)が注目されています。これは、いかに美しく年をとりながら、老化を肯定的に受け止めて生活するかを様々な側面から探求するとともに、加齢に関する様々な病態やその原因と悪化因子を研究し、加齢に伴う変化を評価したり、若返り治療の開発を目指したりする学問です。

#### 加齢速度の個体差と見た目の老化のパラドックス

- 実年齢が同じでも見た目の老化には個体差
  - 見た目の年齢の判断材料は?
    - 皮膚の変化(しわ、たるみ、しみ)
    - 毛髪: 白髪、疎毛
    - 姿勢や体型: 腰曲がり、脊柱後彎変形(円背)、肥満



図3

#### 見た目のアンチエイジングの治療効果: ボディ・イメージや社会とのつながりの改善

治療前 治療後



このページの情報は、株式会社アンチエイジングの提供によるものです。本ページの情報は、アンチエイジングの提供によるものです。本ページの情報は、アンチエイジングの提供によるものです。

図4

皮膚科学の分野でも、見た目のアンチエイジングという、中高年の外見の若々しさを保つための皮膚のアンチエイジング医療というものが、良好な社会生活や QOL 向上に寄与できることが次第に知られるようになってきています (図 4)。

皮膚の機能を若いころとほぼ同じように健全に保ち、高齢者にみられる皮膚病を予防し治療していく、従来からの高齢者に対する保険医療の充実や、スキンケア啓発のスタンスが中心となっていますし、全ての基本であります。このような新しい方向性を持った見た目のアンチエイジングの取り組みも今後は重要ではないかと考えられます。

### 褥瘡対策とスキンケア

続いて、日本褥瘡学会の会員の方々が取り組んでおられる、褥瘡に関連した話題を取り上げたいと思います。最近、入院時や在宅ケアでの皮膚疾患への対応について、高齢者の ADL 低下の予防を目的とした皮膚科医へのコンサルトも増えています。さらに、皮膚の感染予防や清潔保持に加え、大規模に連携した褥瘡対策活動をきっかけに、入院時だけでなく日常生活習慣や住環境にも介入する、より積極的なスキンケア指導が行われるようになってきています (図 5)。

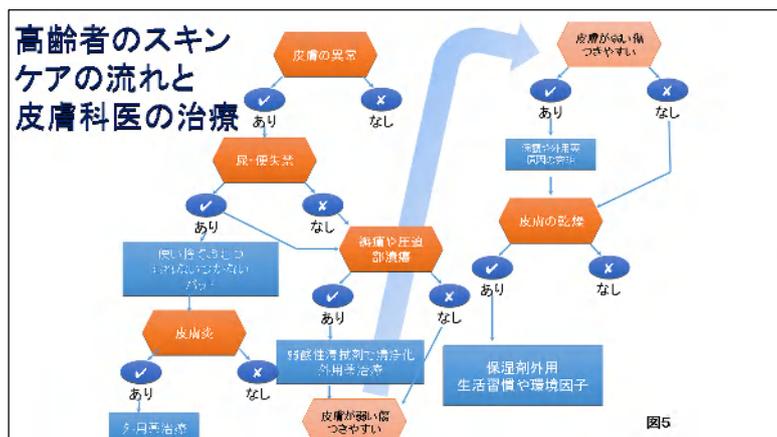


図5

高齢者のために必要とされるスキンケアは、時代の変化に伴って日々新たに生じた問題を解決するために、幅広く高度化していることは申すまでもありません。活発な日常生活が維持されている高齢者で増加傾向にある皮膚悪性腫瘍の早期発見や、高齢者の多様な生活局面と日常行動により、患者さん毎に異なる ADL レベルにも配慮した、皮膚トラブルや外傷の予防対策も近年始められています。その成果として、生活指導を含めて、皮膚本来のバリア機能に着目した保湿を中心とするスキンケアが広く行われるようになりました。さらに一歩進んで、自然免疫とその防御機能を生かし、皮膚常在菌の役割も考慮した新しいスキンケアを探る動きもみられます。

### 最後に

高齢者のスキンケアについて留意点をあげますと、高齢者を対象とした医療では、血液検査や画像診断に加えて、皮膚科専門医による診察や皮膚の病理診断が、思わぬ内臓疾患を見つけ出すきっかけになることもしばしばあります。ですから、皮膚科医はもちろん、高齢者の皮膚のスキンケアに携わる方々は、皮膚の老化のしくみを知り、乾燥と痒みの関係、皮膚の見た目の老化や皮膚がんの原因である紫外線による光老化について理解を深め

るために、基本的な知識を持つことと、患者さんにそのような知識を啓発することが、これからの高齢化社会にとって重要と考えられます。

以上、皮膚科医の立場からみた、高齢者の皮膚とスキンケアの現状と今後の展望について、最近の話題を含めて解説しました。