

女性の心と肌の健康を守るために



若松町こころとひふのクリニック 院長

檜垣 祐子

心と肌は互いに影響しあっており、
ストレスが原因で肌トラブルが起こるケースは数多く見られます。
若松町こころとひふのクリニックにて、多くの女性の心と肌を見つめ、
サポートを続ける檜垣祐子先生に、現代女性が抱えているストレス、
ストレスへの対処方法、健康な素肌をつくる生活習慣等について伺いました。

心と肌の関連関係

ストレスと肌状態には密接な関係があります。私は日々、さまざまな肌トラブルに悩む患者さんを診ていますが、仕事のストレスがない週末になると症状が落ち着くケースは多く見られます。また、アトピー性皮膚炎の場合、イライラしたり焦^こったりした時に、痒くなくても掻きむしってしまう「掻破行動」が起こり、症状が悪化します。

逆に、肌の調子が心に与える影響も非常に大きいといえます。患者さんの中には、ニキビが一つできただけで心が不安定になる方もいます。自分で自分の外見をどうとらえているかという概念を「ボディイメージ」といいますが、女性は一般的に男性よりボディイメージが低く、自分の外見をネガティブに感じる傾向が強いのです。肌トラブルがあるとボディイメージはさらに低くなり、私が「気にすることないですよ」と言っても、一向に心は晴れません。

ストレスとの付き合い方

ストレスにうまく対処するにはどうしたら良いのでしょうか。最初の一步は、ストレスに気づき、ストレスをストレスとして認めることです。現代女性が抱えているストレスは複合的で、多い方だと、①自身の健康問題、②子どもの将来、③夫との関係、④親の介護や看取り、⑤仕事と、5方向からのストレスがかかってきます。実に辛い状況ですが、「大したことじゃないから」「周りもみんなそうだから」などと自分に言い聞かせ、ストレスがあると認めない方が多いのです。まずはストレスに気づくことが大切です。

また、ストレスは無くなることなく、生きている限りつきまといます。そこで、ストレスを無くそうとするのではなく、対処する術を持つことが大切になります。ストレスに対処する術を鍛えておけば、どのようなストレス因子がやってきても慌てることなく、ストレス状態を緩和することができます。

ストレス対処の具体的な方法としては、「～しなくてはいけない」「～であるべきだ」という「すべき思考」をやめ、柔軟さを持つことをお伝えしています。例えば、「何時までに終わらせなければいけない」という思考を「何時までに終わらせた方が良い」という風に変えるのです。ことばに発してそれを耳で聞くとより効果的で、プラス思考で考えられるようになっていきます。それから、趣味に打ち込む、ペットと遊ぶなど、心を楽しめる方向に向けることも効果的です。私が診た患者さんの中には、ストレスが多くて顔の湿疹に悩んでいたのに、仔犬を飼い始めた途端に肌の調子が良くなった方もいらっしゃいました。

心身相関に気づき、対処する

本当の健康とは、「頭・体・心」が良いバランスを保っている状態です。しかし現代社会では、「頭」を使いすぎて、「心」と「体」の訴えを聞いてあげていない方が多いと感じます。例えば「忙しくてイライラしてるのに無理を続けてしまう」「肌や胃腸の調子が悪いのに暴飲暴食してしまう」といった具合です。「イライラする」「肌が荒れる」「胃腸の調子が悪くなる」といった症状は「ストレスサイン」と呼ばれるもので、人によって表れ方は異なります。「心」と「体」が発信するストレスサインを把握し、しっかり対処してあげることが大切なのです。

記入例

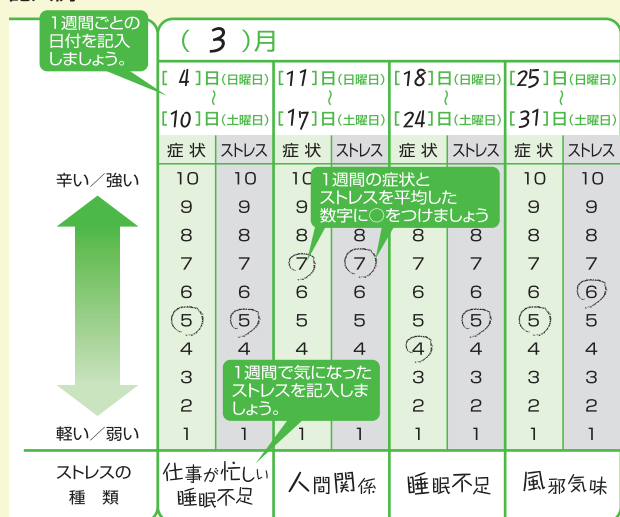


図1 ストレスグラフ (作成：檜垣先生)

図1は私が診療に使っている「ストレスグラフ」というものです。アトピー性皮膚炎の患者さん向けに作成したのですが、幅広く応用していただけたと思います。使い方は簡単で、1週間ごとに症状とストレスの度合いを記録していきます。すると、「ストレスがかかると翌週に症状が悪化する」という風に、心身相関の表れ方を把握することができます。そして、「来週以降は忙しいから症状が悪化しそう」というように見通しが立てられるようになります。ここで大切なのは「悪化しないようにしなくて」と「すべき思考」にならないこと。悪化したら「薬をたくさん塗ればいい」「意識してたくさん寝ればいい」などの対策を持っておけば良いのです。そうすれば、ストレスに対処するたびに柔軟に対応するスキルが上がり、「何かあっても大丈夫」という自信を持てます。

肌の自活力を引き出す生活習慣

スキンケアの基本は、肌の自活力を引き出すこと。表1は私が提唱する美肌のための習慣ですが、「たっぷり眠る」「適度な運動をする」といった「あたり前のこと」が、美肌への何よりの近道なのです。

また、栄養バランスの良い食事を摂ることは、体の内側から肌を育てる「インナースキンケア」となります。忙しくてストレスが多い生活を送っていると、つい濃い味の外食を食べたくなったり、お酒をたくさん飲みたくなったりしますが、これは刺激を刺激で迎えるような行為です。これでは、肌も心も荒れる一方に

表1 健康的な美肌をつくるための10の習慣

- ① たっぷり睡眠で肌の代謝・回復力を高める
- ② 朝食をしっかり食べる
- ③ 適度な運動で全身の血行をうながす
- ④ 紫外線ケアで肌老化の最大原因を防ぐ
- ⑤ 入浴して心身をリラックスさせる
- ⑥ 適度な洗顔で、快適な肌にみちびく
- ⑦ 適度な保湿ケアで肌バリアを高める
- ⑧ 適正体重を維持し、からだのバランスを整える
- ⑨ お酒の飲みすぎで内臓に負担をかけない
- ⑩ 老化も早める喫煙はしない

出典：檜垣先生著書『皮膚科専門医が教えるやっつけられないスキンケア』（草思社、2014）p.186を元に作表

なってしまいます。「食生活が乱れているな」と感じたら、野菜たっぷりバランスのとれた手づくりの食事を摂り、負のスパイラルを断ち切るようにしましょう。

生活習慣の改善は、一気に理想形を目指してうまく行きません。「今は12時過ぎに寝ているから11時に寝るようにしよう」という風に、実現できそうで具体的な目標から始め、達成できなくても「1週間のうち4日間はできた」といった具合に前向きにとらえるようにしましょう。ここでも「すべき思考」は禁物です。ポイントは、生活を改善したときの心身の心地よさをつかむこと。すると「もっと改善しよう」と、プラスのスパイラルが生まれてきます。

何かと忙しい日々を送る現代女性。保健師や栄養士など健康づくりを支える立場の方には、ストレスを認め、「すべき思考」をやめ、生活習慣を少しずつ改善できるよう、サポートをしていただければ幸いです。そして女性の方には、まず自分を大切に、心と体の声に耳を傾けていただきたいと思います。

檜垣 祐子 Higaki Yuko

若松町こころとひふのクリニック 院長

藤田医科大学医学部 アレルギー疾患対策医療学講座 客員教授

東京女子医科大学卒業後、東京女子医科大学皮膚科に研修医として入室。スイスジュネーブ大学皮膚科および免疫病理学教室留学、東京女子医科大学皮膚科助手、講師、助教授を経て2005年東京女子医科大学附属女性生涯健康センター副所長就任。2007年4月から、同センター教授（皮膚科兼務）を務める。2017年2月に「若松町こころとひふのクリニック」を開業。医学博士。皮膚科専門医。専門は、アトピー性皮膚炎、皮膚心身医学。主な著書に『皮膚科専門医が教えるやっつけられないスキンケア』（草思社、2014）、『もっとよくなるアトピー性皮膚炎—皮膚疾患への心身医学的アプローチ』（南山堂、2008）などがある。