

## 塗り薬を使ったシミ治療

- ①ハイドロキノンを使った予防的な優しい治療
- ②トレチノインとハイドロキノンを併用する強力な治療があります。
- ②のトレチノインを使ったシミ治療は、高い効果を示しますが、紅くなる、皮膚が乾燥するなど症状も伴います。治療期間は約2カ月です、

### トレチノインを使ったシミ治療における 毎日のお薬の使い方

- 1)まず、石鹸で洗顔します。良く泡立てて、決してお肌をごしごし擦らないようにしましょう。
- 2)化粧水:刺激の少ないもの。適度な保水成分を含むもの。
- 3).ビタミンCローション:高濃度のもの。広く使用します。
- 4)トレチノインゲル(処方された黄色いゲル)を、しみの部分からはみ出さないようにベビー綿棒で薄く丁寧に塗り、余分な分は拭き取ります。トレチノインだけは1日で塗る回数を調整します。医師の指示に従ってください。
- 5)ハイドロキノン軟膏(処方された半透明か白色の軟膏)を塗ります。これは顔全体にごく薄く伸ばしてください。お薬は少量にケチって使いましょう。
- 6).朝は、日焼け止めクリームもしくはUVカット入りの化粧下地クリームを塗ります。強くこすらずに、上に重ねて置く感じで塗ってください。余分な分はティッシュペーパーなどで静かにふき取りましょう。その上から、メイクアップをしてください。

以上の塗り方は、治療開始時の塗り方です。治療が進むにつれ、薬の内容、塗り方等が多少変わってきます。担当医の指示に従ってください。

トレチノインをはじめて使用する場合は、はじめは毎週の通院が必要です。副作用を伴う治療ですので、必ず担当医の指示どおりに通院するようにしてください。

## ■トレチノイン使用上の注意

- ・境界がはっきりしているときは、なるべくしみのふちから出ないようにしてください。
- ・赤みが強くなってきたら、1日の回数を減らしてお使いください。

治療する部位によって反応に差があります。  
効きやすい個所・・口のまわり(少々ついただ  
けでも反応が起こる)、目のまわり  
効きにくい個所・・Tゾーン、手・足

- ・薬は必ず冷蔵庫に保存してください。  
トレチノインは分解が早いので1ヶ月毎に新しいものの処方を受けてください。

### トレチノイン使用中の変化



トレチノインを塗った部分は、赤くなります。ならない場合は、塗る回数を増やします。赤くなったら、1日2回に変更します。治療したい範囲を超えないように気を付けてください。担当医の指示に必ず従って、治療、通院を行って下さい。

### お問い合わせ先

自治医科大学形成外科  
Eメール: keisei@jichi.ac.jp  
電話: 0285-58-8940

# シミの治療

## をお考えの患者様に

顔や手にあるシミやイボには、様々な種類があります。ときには、3種類ぐらいのものが混ざっていることもあります。これから治療を行なうシミやイボが、どの分類に属するのか、医師の診断に基づいて、適切な治療をはじめましょう。

シミやイボの治療は、  
自由診療になります。

自治医科大学附属病院  
形成外科・美容外科

## はじめに

シミやイボには様々な種類があります。東洋人では、炎症による色素沈着も多くあります。医療の技術の進歩で、塗り薬やレーザーを駆使することで、その多くは治療することが可能になりました。

まずは、診察を受けて、その診断に応じた適切な治療についての説明を受けます。治療には、ある一定の期間を要します。その間は医師の指示に従って、お薬を使い、生活上の注意を払い、欠かさずに診察を受けてください。注意を怠ると、予期しない症状が出たり、治療がなかなか終わらないこととなります。

## 治療法の種類

治療には下記のようなものを使用します。

- 1)トレチノイン:表面のシミを取る塗り薬。
- 2)ハイドロキノン:シミを予防する塗り薬。
- 3)ルビーレーザー:茶色い色素を焼きます。
- 4)炭酸ガスレーザー:皮膚を表面から削ります
- 5)色素レーザー:血管を焼きます。
- 6)その他:お化粧品など。

## トレチノインとは

トレチノイン(レチノイン酸)の皮膚に対する作用には以下のようなものがあります。

- 1.角質をはがします。
- 2.表皮の細胞をどんどん分裂・増殖させ、皮膚の再生を促します。(約2週間で表皮が置き換えられます。)
- 3.皮脂腺の働きを抑え、皮脂の分泌を抑えます。
- 4.真皮でもコラーゲンの分泌を高め、長期的には、皮膚の張り、小じわの改善をもたらします。

トレチノインによるしみ治療は、患者さんご自身により、軟膏を塗布するという方式を取っていますので、患者さんがこの治療をよく理解されているということが重要です。

## 代表的なシミの種類

**ほくろ:** 0.5mm~3mm くらいの大きさの黒い円形のもので、盛り上がっているものもあります。

**色素性母斑:** 生まれつき存在する黒色のあざ。

**肝斑:** ほほ骨の上や額などに、左右対称に広がる、ぺったりとした薄茶色のしみ。境界がくつきりしたり、ぼやけていたりします。

**そばかす:** 両頬や鼻の上に茶色の小さい丸い斑点がたくさん散在するもの。

**扁平母斑(茶あざ):** 生まれつきにある薄茶色のあざ。境界ははっきりしています。

**日光性色素斑(老人性色素斑):** 30歳代以降出現してくる、くずれた円形を呈する。比較的濃い茶色を呈し、輪郭ははっきりしている平たいしみ。最も多く見られるしみです。

**老人性ゆうぜい(脂漏性角化症):** 加齢に伴い現れるいぼ。茶色からこげ茶色をしており、盛り上がっている。首に小さいものが無数にできることも。

**炎症性色素沈着:** キズ、やけどなどの炎症の後にできる色素沈着。洗顔などでこすってできる場合もある。何度も繰り返すと、深いしみになり、茶色が灰色になる。

**後天性真皮メラノサイトーシス(遅発性太田母斑):** 大人になってから出てくるあざ。両頬に対称にできる斑点状の黒褐色や灰色のシミ。目の下や額、尾翼に出ることもある。表皮だけでなく真皮にも色素がある。

**扁平ゆうぜい:** ウィルスによるイボ。肌色で表面がざらざらして、小さいものがたくさんできます。

## レーザーによるシミ・イボ・あざの治療

### ①ルビーレーザー(Qスイッチ)

茶色い色素(メラニン)を選択的に焼くことができます。麻酔の塗り薬を使ってあとで、患部に照射します。

老人性のシミのように皮膚の浅い場所にあるときは、レーザー照射のあとに、薄いかさぶたができて、1週間くらいで剥がれます。照射3~4週間後に、くすみ(炎症後色素沈着)が出ることがあります。その場合は、塗り薬で色素沈着の治療をします。

太田母斑や刺青などのように皮膚の深い場所(真皮内)に色素沈着がある場合は、照射後に2カ月くらいをかけて、少しずつ色素が取れてきます。保険適応になるあざもあります。

照射後は軽いやけどの状態、1週間は軟膏を1日2回程度塗布します。上からのお化粧品は可能です。

### ②炭酸ガスレーザー

皮膚を表面から削ることができます。老人性のイボなど表面のものは、塗り薬の麻酔で照射を行うことができます。ほくろなどの深いものは、局所麻酔の注射をします。

治療後には1日2回程度軟膏を塗布します。傷は、1~2週間くらいで治癒します。赤みは徐々になくなります。

### ③色素レーザー(ダイレーザー)

赤血球の中のヘモグロビンなど赤い色素を選択的に焼くことができます。皮膚の浅い場所の血管を焼灼できるため、血管拡張(赤ら顔)、赤あざ(血管腫)や赤い刺青などの治療が可能です。冷却スプレーが同時に出るため、麻酔は原則不要です。

照射後は軽いやけどの状態、1週間は軟膏を1日2回程度塗布します。上からのお化粧品は可能です。