

## 8

特集 美容皮膚科医が知っておきたいメイクアップの知識

アトピー性皮膚炎の  
メイクアップ

小林美和

こばやし皮膚科クリニック 副院長

AD患者のメイクアップ指導を行う際には、皮膚炎を悪化させないことが前提であるため、使用する化粧品の選び方が大切である。皮膚につけるものは、サンプルで刺激や乾燥をきたさないかを一品ずつ確認して選ばせる。また、クレンジングでのトラブルを回避するため、洗浄剤も慎重に選び、問題があればクレンジング剤を使わなくてもよい軽めのメイクで済ませることも提案する。実際のメイクアップでは、ベースメイクを省いた最低限のポイントメイクをはじめ、皮膚炎の状態に応じて変更するよう指導する。適切なメイクアップをさせることで、患者のQOL改善を支援したい。

はじめに～アトピー性皮膚炎患者の  
メイクアップ指導で一番大切なこと～

アトピー性皮膚炎（AD）患者のメイクアップ指導を行う際には、皮膚炎を悪化させないことが前提となる。たとえQOLを高め、患者の治療意欲を上げる目的で化粧をさせても、皮膚炎を悪化させては台無しになってしまう。若い女性のなかには、「メイクをして、おしゃれをしたい」という思いが強く、いろいろな化粧品を試しては皮膚炎の悪化を繰り返す患者もいる。友達と同じようなメイクを楽しみたい、という気持ちは理解できるが、自分の皮膚をいたわりながら、皮膚炎を悪化させない範囲で工夫してメイクアップを楽しむように指導していきたい。その際、制限するばかりでなく、どのようなメイクアップであれば安全にできそうな

のかを提案することが大切である。もちろん、コントロール不良な掻痒があったり、湿潤紅斑やびらんを伴うような湿疹が顔面にあったりする患者では治療が優先である。メイクアップが無理なくできる状態を目標にして、治療意欲を上げていきたい。

最近では、子供用のメイク用品も玩具店や雑貨店、雑誌の付録で見かけるようになった。おしゃれへの関心が高まる以前の小児期から、自分でケアを行えるように習慣をつけて適切な保湿ケアを続けることは、皮膚バリア機能を果たせることにつながり、結果的に接触皮膚炎のリスクを下げることになる。化粧品によるトラブルを減らすには、自分に合う化粧品を探すだけでなく、自身のコンディションをよい状態に保つことが大切である。

アトピー性皮膚炎を  
悪化させない化粧

AD患者は、皮膚のバリア機能障害があるため外的刺激に弱く、皮膚表面に付着したものが角質内へ浸透しやすくなると同時に炎症反応を起こしやすい状態にあるため、化粧を行わないことが望ましいと思われてきた。実際に、化粧品に対して刺激を感じやすい「敏感肌」を訴えるAD患者は多い。日本人を対象とした「敏感肌」に関する電話アンケート調査によると、ADであると回答した人のなかで敏感肌の人、敏感肌ではない人の5倍であったことから、ADと敏感肌の強い関連が示されている<sup>1)</sup>。そして、敏感肌の不快な症状を最も誘発しやすいのは化粧品である<sup>2)</sup>。敏感肌の指標に、この不快な症状の1つであるチクチク感を測るスティンギングテストがある。AD患者におけるスティンギングテストでは、血清IgE値が高い患者群のほうが正常の患者群より有意にスコアが高いこと、重症の患者のほうが陽性となりやすいことが報告された<sup>3)</sup>。また、TEWL値が高いほどスティンギングスコアが高い、すなわちバリア機能と刺激に対する敏感さに相関が認められており、とくに水溶性物質による刺激を受けやすいことが指摘されている<sup>4)</sup>。そこでADを悪化させないよう配慮したメイクアップを勧めることになる。

メイクアップをするとクレンジング（メイク落とし）が必要になる。クレンジングについては使用方法まで確認する必要がある。洗浄成分の界面活性剤は、油脂類を水に溶かすようにして古い皮脂や油性の汚れを洗い流す。このとき、同時に皮脂膜を損傷し、角層や表皮にも傷害性変化を起こしうるため、皮膚バリア機能は低下することになる。近年ではADでも使用できるような角層成分の溶出性が低く、低刺激性の洗浄料の開発が進んでいる<sup>5)</sup>。これら「肌にやさしい」クレンジング剤を選んだうえで、さらなる対策として、皮脂を除去しすぎない、すなわち洗浄後につっぱり感やパリパリした乾

燥が生じないように使用すべきである。たとえば、洗浄料が皮膚に付着する時間を短くする、こすらない、すすぎをしっかりと、体温程度のぬるま湯ですすぐ、など具体的な洗浄指導を行いバリア機能の保持を意識したい。クレンジングによる刺激を受けやすい場合には、クレンジング剤を使わずに落とせるような軽いメイクアップにとどめることを提案する。

## QOLを上げるための化粧

皮膚疾患に伴う外見の変化は、QOLの低下を招く場合がある。ADにおいても、皮膚ボディイメージの評価が低い傾向が報告されている<sup>6)</sup>。

ボディイメージとは自分自身の外見についての概念であり、知覚や感情、経験によって変化するものである。そのため、皮膚疾患に伴う自身の好ましくない外見変化に気づくとネガティブな感情とともに否定的なボディイメージを抱くことになり、さらにマイナスの心理的变化を生じることでQOLが低下すると理解される。AD患者では、化粧を始める10代後半から顔面の皮疹が目立つようになり、乾燥や表皮肥厚により皮膚表面の滑らかさが失われたり、紅斑や色素沈着による色むらが生じたりする。このような好ましくない状態の肌をメイクアップで少しでもきれいに見せたいという思いと、メイクをすると皮膚炎を悪化させてしまうかもしれないという不安感との板挟みになってしまうことは容易に想像できる。しかし、AD女性患者に適切なメイクアップ指導を行い、心理テストとVASを用いて前後での変化を調査した報告によると、メイクアップはAD女性患者の不安、緊張の緩和とQOLの向上をもたらすことが示唆されている<sup>7)</sup>。加えて、メイクアップを楽しむために治療意欲を上げたり、メイクくずれを防ぐために顔を搔かないよう気をつけたりする、という副次的な利点も挙げたい。