

解決するならば、  
いまが  
ベストシーズンです

# シミ、のようなもの

以前にはなかったはずのポツポツや  
茶色いシミ。あれ、心なしか

ホクロが大きくなったような……？

夏に浴びた紫外線の影響は、秋から

冬にかけて実感する人が多いようです。

「シミ……、のようなもの」の実態は

多種多様。それぞれを正確に見極めて、

正しく対処していきましょう。

撮影：西原秀岳（静物） 内山功史（人物） モデル：松田珠希  
取材：文：増田美加（女性医療ジャーナリスト）  
©2014, 2016, 2018, 2019

”シミのようなもの“は、  
肌の生まれ変わりの鈍化が原因。  
じつは30代から出現しているのですが、  
量が増え、はっ！と気づき始めるのが  
50代なのです — 赤須玲子先生

お話を伺ったのは……

赤須玲子先生  
（赤須医院院長）



50歳を過ぎたころから、シミが目  
立つようになった、脂肪の塊のような  
ものが出てきた、という声がよく聞か  
れます。これら、シミのようなもの  
が、ある時期から急に増えてくる気  
がするのはなぜなのでしょうか。

「若いころにはスムーズに行われて  
いた肌のターンオーバーが、加齢と  
ともに乱れることが原因です。不要

モヤモヤ、ポツポツ……。  
近頃急に増えてきた?!

年々大きくなる 黒い ホクロ

モヤモヤした頬の 茶色い シミ

気づけば増えていた 白い ポツポツ

結構目立つ、赤い シミ

な角質のカスが排出されず白いブツブツ（稗粒種 P208参照）になったり、汗腺が詰まって塊（汗管腫 P208参照）になったり。紫外線が増えるシミ（老人性色素斑 P206）は、体内の制御機構の秩序が加齢とともに保たれなくなり、メラニンが過剰に作られることが原因です。しかしこれらはすでに30歳ごろから始まっています。紫外線ダメージの蓄積で、肉眼で見えなくなるほどの量と大きさになるのがちょうど50歳ごろ、ということなのかもしれません」と皮膚科専門医の赤須玲子先生。

良性ではあるけれど加齢とともに成長して大きくなるホクロや、ホルモンバランスの乱れが原因で更年期世代に増える肝斑など、シミのようなものにはさまざまな種類があります。「一見同じように見えても、その原因や性質は個々で異なります。正しく対処しないと悪化することもある。良性の中に皮膚がんが紛れていることもあり、注意深く見極めることが必要になってきます」

これらの治療をするなら、紫外線の弱いこの季節はベストシーズン。年末年始の休みを利用して治療するのもいいかもしれません。

あかすれいこ●皮膚科、美容皮膚科医。山梨大学医学部皮膚科ほかを経て現職。確かな臨床経験と美容に精通したきめ細かな診療に定評がある。専門はシミ、シワ、ホクロ、皮膚がんなど。

クリニックデータはP205参照

# 「悩ましい、シミのようなものを大解剖！」

ホクロか、シミか、イボなのか……  
判断がつきにくくケアに悩む症状には、  
適切な診断が大切。間違った治療やケアは  
悪化の原因になることもあるのです。

シミのようなもの

## 「年々大きくなる黒いホクロ。」

### イボのように盛り上がりつつきたようにも見えるのですが……」



加齢とともに大きくなる  
ホクロ

2〜3歳ころから真皮で  
でき始めて、30歳ころま  
では数が増える。遺伝的  
要因も大きい。年齢と  
ともに大きく盛り上  
がり、小さくなること  
はない。色が徐々に  
抜けていくものもある。

### 「ホクロは、加齢とともに大きく盛り上がり、成長し続けるのが特徴です。早めに除去しておくのもひとつの方法です」

年々大きくなって黒っぽく  
盛り上がり、ホクロなのか、  
イボなのか見極めがつきにく  
いものもあり、気になります。  
「更年期以降の女性に考えら  
れるのは、おもとにホクロ、黒  
ニキビ、脂漏性角化症（老人  
性イボ）です。いずれも一度

できてしまったものは自然に  
は治りませんが、セルフケア  
での改善は難しいです。気に  
なるようでしたら、皮膚科を  
受診してください」と赤須医  
院の赤須玲子先生。  
ホクロを治療する場合、ま  
ず気をつけたいのは、悪性か

どうかの見極め。「ホクロと  
思っても、まれに基底細胞が  
ん（下記参照）などの皮膚が  
んのことも。間違えてレーザ  
ー照射すると大きくなるので  
注意が必要です。悪性でなけ  
れば、大きいホクロは手術か  
レーザーで除去します（左。ベ

ージ参照）。セルフケアでは  
取り除けません（赤須先生）。  
また、黒ニキビの治療は、  
白ニキビ（208ページ参照）  
同様、針を指して取るとキレ  
イに治ります。脂漏性角化症  
は、ステロイドの塗り薬と液  
体窒素による凍結、あるいは  
CO<sub>2</sub>レーザーで治療できま  
す。「脂漏性角化症も、基底細胞  
がんも予防として、紫外線対  
策は重要です。日ごろからU  
VAとUVBをカットする日  
焼け止めを使うことで予防に  
なります」と赤須先生。

じつはこんな可能性も……

### 黒くて光っていたら要注意 基底細胞がん

加齢に伴い、紫外線が原因にもなる皮膚  
がん。罹患者は少なく、転移しにくく命  
にかかわることもない。黒く表面が光  
っているのが特徴。ホクロと間違えて、安  
易にレーザー治療をすると、拡大する。

要注意!



### 紫外線が原因のイボ 脂漏性角化症

加齢に伴って紫外線の影響でできる良性  
腫瘍。老人性イボ。オイリー肌の人に  
できやすい。色は肌色から茶褐色。平らな  
ものや隆起するものもある。全身どこに  
でもできて、放っておくと大きくなる。



### 外から汚れが入ったニキビ 黒ニキビ

毛穴に皮脂が詰まって盛り上がったもの  
が白ニキビ。黒ニキビは、その白ニキビ  
が大きくなって穴があき、外からホコリ  
などが入って黒くなったもの。白ニキビ  
と同様の治療で治る（208ページ参照）。



# その深さは多種多様。 再発させないためには その種類を見極めた治療法が 大切です

## ホクロは意外と根が深い！

表皮に留まるシミやイボと比べて、根が深く、真皮にまで達するのがホクロの特徴です。そのため、レーザーの照射では取りきれないことも。一見取れたように見えても、時間を経て再発することが多いので要注意。根が深いものほど大きさが大きくなる傾向あり。



## 3ミリ以上のホクロには……

「赤須医院」の

### 色素性母斑単純切除術

加齢とともに色素が抜けていく代わりに、大きく成長していくのがホクロの特徴。見た目が気になるなら、まだ小さなうちに除去するほうが傷痕も残りません。「ホクロはシミやイボと比べて根が深い（右コラム参照）

ため、ごく小さなホクロを除くには、手術で切除するのが再発しないための確実な方法です」と赤須先生。母斑細胞を取り残さないようにサイズを慎重に検討し、麻酔後、切除して縫い合わせます。傷跡も目立ちません。



切除してしばらくはうっすら赤みが残るが、4カ月ほど経過すると縫った部分の傷もほぼ目立たなくなる。

#### DATA 赤須医院

東京都港区六本木7-18-12 シーボンビュービル4F  
☎03-5771-2081  
診10時～16時(月曜～水曜、金曜)、  
12時～18時(木・土曜)※土曜の診療は月1回  
☎日曜、祝日 初診料10,000円  
http://www.akasu.or.jp  
◎色素性母斑単純切除術 1個0000円  
※赤須医院では保険適用



## 脂漏性角化症(イボ)には……

「松倉クリニック&メディカルスパ」の

### CO2レーザー

イボの除去には液体窒素による凍結などの方法もありますが、色素沈着して跡が残りやすく、痛みを伴うというデメリットが。CO2レーザーは水分に反応して患部の組織を蒸散させる治療法で、跡も残りにくく、治療中の

痛みもかつてより大幅に軽減されています。小さな患部にも集中して照射できるため、イボ以外の皮膚を傷つけることもありません。施術直後は患部が凹み、赤みがありますが、2～4週間後ほとんどきれいになります。

#### DATA 松倉クリニック&メディカルスパ

東京都渋谷区神宮前4-11-6 表参道千代田ビル9F  
☎03-6455-5118  
診10時～20時(月曜～金曜)、  
10時～19時(土・日曜、祝日)  
無休 初診料5,000円  
https://www.matsukura-clinic.com  
◎CO2レーザー 1個6,000円～(大きさや個数によ



元の色の濃淡に関わらず、ほとんど分からないほどきれいに。イボ以外にも、盛り上がった根が深くないホクロの除去に適している。

# 「夏の紫外線で濃くなったシミのまわりに茶色のモヤモヤがふんわり広がって……」



紫外線が原因でできる円形のシミ  
老人性色素斑

頬骨の部分にまだらにできやすく、加齢とともに拡大する。なかには盛り上がって、脂漏性角化症（P204参照）になることも。色白で、紫外線で肌がすぐ赤くなり、黒く日焼けしにくい人に多く見られる。

「まばらな老人性色素斑と異なり、左右対称にできる三角形のシミは肝斑です。日によって変化したり、高齢になると自然に消えていきます」

茶色いシミにはさまざまな種類があり、やっかいなのはシミの種類によって治療法が異なること。間違ったケアをすると悪化の原因になります。

「更年期以降の女性に多い茶色のシミといえば、老人性色素斑です。治療は、美白剤のハイドロキノンやケミカルピーリング（左ページ参照）、レーザー治療が有効。ハイドロキノンは、シミの原因となるメラニン色素を作らせなく

します。ビタミンCの化粧品やケアでは老人性色素斑への効果は確認されていません」と赤須玲子先生。

同じシミでも、肝斑は更年期のホルモンバランスの乱れで起こりやすく、更年期世代で増えてきます。老人性色素斑と治療は異なりますか？ 「はい。肝斑の治療に有効なのは、ビタミンC、E、トラネキサム酸の内服です。ケミカルピーリングも効果があり

ます。気をつけなくてはいけないのは、老人性色素斑のシミ治療に使うレーザーを当なこと。肝斑の治療で有効性が確認されているのは、Qスイッチヤグレーザーだけです。一方、このレーザーは老人性色素斑にはNGなので注意が必要です」

遅発性太田斑とそばかすの治療もレーザーが有効ですが、再発しやすいので紫外線対策が重要になります。

じつはこんな可能性も……

## ホルモンバランスの崩れでできる三角シミ 肝斑

頬に左右対称にできる三角形のシミ。ホルモンバランスの乱れやストレス、紫外線、摩擦が原因。日内変動や季節、疲れによって濃くなったり薄くなったりするのが特徴。高齢になると自然と薄くなる。



## 紫外線で悪化する遺伝性の薄い点々 そばかす

思春期ごろからできる遺伝性の色素斑。正式には雀卵斑。鼻の周りや両頬に、薄い茶褐色で一定の色合いを帯びた小さな点々が多発する。紫外線を浴びることで、濃くなる性質がある。



## グレーまたは褐色がかったアザ 遅発性太田母斑 (ADM)

思春期ごろからでき始めるアザの一種。頬骨の部分に多発し、目の下、こめかみなどにもできる小さい円形のシミ。色調は、灰色から灰褐色、褐色、濃褐色などさまざま。アジア民族特有の疾患。



# 「夏が過ぎて現れた白いポツポツ。取れそうが取れない、これって脂肪の塊？」



過度のマッサージが原因のことも  
**稗粒腫**  
(はいりゅうしゅ)

老化によって顔にできる1~2ミリの小さい嚢腫。ミリウムともいわれる。目の周りに多い白いツブツブで、白ニキビと間違えられることも。刺激と摩擦によってもできやすいため、過度のマッサージや顔をこするクセには気をつけたい。

## 「皮脂の詰まりであることもありますが、更年期のホットフラッシュ症状がある人は汗が詰まった汗管腫である可能性も」

「女性の皮膚には、白いポツポツ（皮脂）が多発する疾患がたくさんあります。なかでも多いのは稗粒腫、汗管腫、白ニキビ（下記参照）です。見極め（診断）が難しく、いくつかの皮膚が同時にできることが多いのも特徴です」と赤須玲子先生。

大きくなりますが何かの拍子に治ることも。刺激と摩擦が要因なので過度なマッサージは要注意です。クリニックでの治療は、針で小さな穴をあけて、中に詰まった角質のカスを出します」（赤須先生）。

また、オイリー肌なら50代、60代でもできる白ニキビは、自分で無理に押し出そうとすると化膿して赤いニキビになるので、くれぐれもいじらないこと。「クリニックでの治療は、面皴圧出術という針で小さな穴を開け、中に詰まっている脂を押し出します」。

汗管腫は、真皮内のエクリン汗腺が拡張してできる袋状の嚢腫（良性）。「汗が原因で夏に悪化し、涼しくなる頃には目立たなくなる人もいますが、そのまま残る場合も。放置しても問題ないため、有効な治療法が確立されていませんが、白ニキビのように針で突いて出す方法もあります」

### じつはこんな可能性も……

#### その中身は 夏の間にかいた汗 **汗管腫**

汗が溜まりやすく皮膚が柔らかい目の周り、特に下まぶたに1~3ミリのイボ状のものが多発する。夏に多く、中に詰まっているのは汗。汗が要因なので、ホットフラッシュのある人や肥満女性に多い。



#### 歳をとってもできる 皮脂の詰まり **白ニキビ**

赤ニキビになる前の状態で、皮脂が毛穴に詰まって盛り上がったもの。50代~60代ではオイリー肌の人に多い。また、ナッツやチョコレートの食べ過ぎ、脂肪の多い食事でもできやすい。



# 「突然現れた赤いシミ……。蜘蛛の巣のように広がりがあり、意外と目立ちます」



頬や鼻などにある血液の塊  
毛細血管拡張症・クモ状血管腫

加齢で毛細血管の収縮機能が低下し、血管が拡張したままになって血流量が増加すると、逆に血液の流れが滞る。そこに血液が溜まり、透けて赤く見えるのが毛細血管拡張症（写真上）。その毛細血管が蜘蛛の巣状に伸びたものがクモ状血管腫（写真下）。

「血管拡張が原因のものが多くですが、初期の皮膚がんであることも一度受診しましょう」

赤いシミにはどのような疾患が考えられますか？「まず考えられるのは、毛細血管拡張症やクモ状血管腫。良性なので気にならないければ治療の必要はありません。加齢で起こりやすく、原因は急激な温度差による寒冷刺激、アルコールや刺激物による血管拡張。隆起して大きくなったらレーザーか手術で治療可能です」（赤須先生）。

に、赤いシミは要注意。実は日光角化症（皮膚がんの初期）の可能性があるので。「湿疹のように赤くカサカサして、薬をつけても治らなければ、日光角化症の可能性が。皮膚科を受診しましょう」（赤須先生）。日光角化症は、紫外線に多く当たる人に起こりやすく、高齢になるほどその頻度は増加。紫外線で肌が赤くなり、黒くなりにくい人に起こる傾向があります。

「診断は、ダーモスコピーという拡大ルーペを使った検査機器でほぼわかります。日光角化症の段階なら塗り薬と液体窒素による凍結、またはメスで切除する治療が可能。しかし、進行して表皮の基底膜を破ると扁平上皮がんとなり、治療が大変に。早期発見、治療することが重要です。予防として、紫外線対策は大切。UVAとUVBをカットする日焼け止めを使いましょう」



じつはこんな可能性も……

要注意！

## 紫外線が原因の初期の皮膚がん 日光角化症



皮膚がんの初期の状態で、血管の変化を伴うため大きさ1～2cmほどの赤いシミや湿疹のように見えて、表面がカサカサと乾燥する（写真右）。年単位で徐々に隆起し、かさぶたなどを伴う（写真左）。