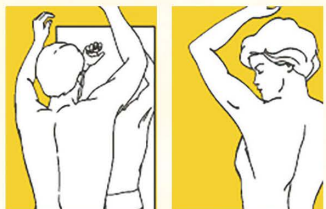


皮膚の自己検診のすすめ

いずれの皮膚がんにおいても、早期発見、早期治療が大事です。皮膚は自分で観察することができる臓器ですので、普段から自己検診を習慣づけましょう。



照明の明るい部屋で、大きな鏡を使って身体の正面、側面、背面をよく観察します。



腰掛けた状態で脚全体を観察します。次いで、足のうらから足指の間にかけても丹念にチェックしましょう。



頭皮は手鏡を用いて、髪をかき分けて観察します。おしりや陰部なども手鏡を用いて確認します。



皮膚に何か気になる変化があれば、早めに最寄りの皮膚科に相談しましょう。



皮膚がんの予防

皮膚がんにならないための予防としては、日光の紫外線に対するケアが最も重要です。

日本人の紫外線に対する皮膚の反応は、以下の3タイプに分けられます。

- タイプ1** もともと色白で、日光に当たると赤くなるが黒くならない。
- タイプ2** タイプ1と3の中間。
- タイプ3** 赤くならず、すぐに黒くなる。

タイプ1の人ほど紫外線による皮膚のダメージを受けやすいので、特に日焼けを避けるための注意が必要です。日常生活の中で以下のような点に注意しましょう。

- 紫外線量の多い時間帯(11～14時頃)の外出を避けましょう。
- 服、日傘、つばの広い帽子、スカーフ、手袋などで防御しましょう。薄い生地でも紫外線遮断効果があります。厚い生地だとさらに有効です。
- 外出時は日焼け止めを必ず塗りましょう。曇っていても紫外線が強いこともあります。日焼け止めの強さは、SPF、PAの値で表示されています。自分の皮膚に合う(かぶれない)製品の中で、強めのものの使用をお勧めします。

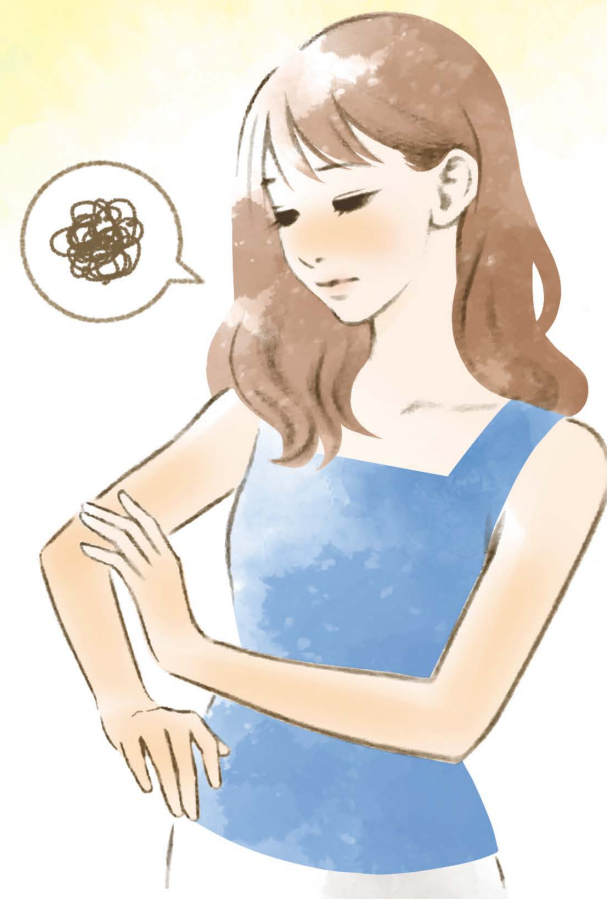
【参考】
新潟県立がんセンター新潟病院
がんおよび各種疾患についての説明
<https://www.niigata-cc.jp/disease/setsumeilindex.html>



発行：2023年6月
日本皮膚科学会 新潟地方会
日本臨床皮膚科医会 新潟県支部

皮膚がん

～皮膚にもがんができるの?～



日本皮膚科学会 新潟地方会
日本臨床皮膚科医会 新潟県支部 編

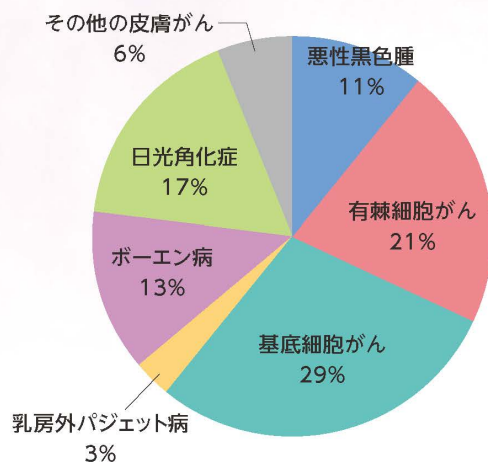
皮膚がんは増えています

新潟県で皮膚がんと診断された人数
(がん登録データより)



皮膚がんは高齢者に多くみられます。
人口の高齢化を反映して、皮膚がんにかかる人の数は
増えてきています。

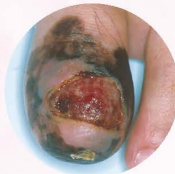
皮膚がんの種類



新潟県立がんセンター新潟病院
2000年～2022年までの5,404例

おもな皮膚がん

■ 悪性黒色腫 (メラノーマ)



悪性黒色腫は、皮膚の色を作るメラニン細胞が悪性化したもので、ホクロのがんとも称されます。最初は黒いシミで始まり、徐々に盛り上がりたりくずれたりしてきます。体のどこにでも生じますが、日本人では4割が足底に、1割が爪にみられます。以前からあるホクロやシミから出血したり、色や大きさ、形が変わったなどの場合は要注意です。

■ 有棘細胞がん



高齢者に多い皮膚がん、紫外線との関連が強いため大半が顔や手などの露出部に発生します。最初は赤いイボ状のしこりとして始まり、増大するとコブ状に盛り上がるか、最初からくずれて潰瘍を作る場合もあります。

■ 基底細胞がん



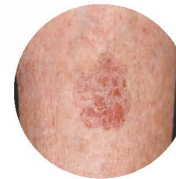
皮膚がんの中で最も多くみられるもので、約8割が顔面に生じ、特にまぶた、鼻、口のまわりといった顔面の中央に好発します。最初は黒いイボとして始まり、数年にわたってゆっくり増大するとともに表面がくずれて潰瘍となります。

■ 乳房外パジェット病



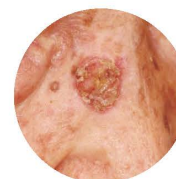
高齢者の陰部に好発する皮膚がん、最初は陰部の赤みとして生じ、ゆっくり拡大するとともに表面がじくじくしてきます。インキンタムシと間違えられやすいのが特徴です。

■ ボーエン病



高齢者に多い皮膚の上皮内がん、平らかもしくは少し厚みのある赤みとして生じ、かさつきやびらんを伴います。普通の湿疹と区別がつきにくいです。

■ 日光角化症



高齢者の露出部にみられる皮膚の上皮内がん、長期間の日光曝露で生じます。かさつきや厚みを伴った赤みとして生じ、数%が有棘細胞がんに移行します。

