



ZO[®] SKIN HEALTH

BY ZEIN OBAGI, MD

ZO Skin Health Insight Vol.1

ゼオスキンヘルス インサイト Vol.1

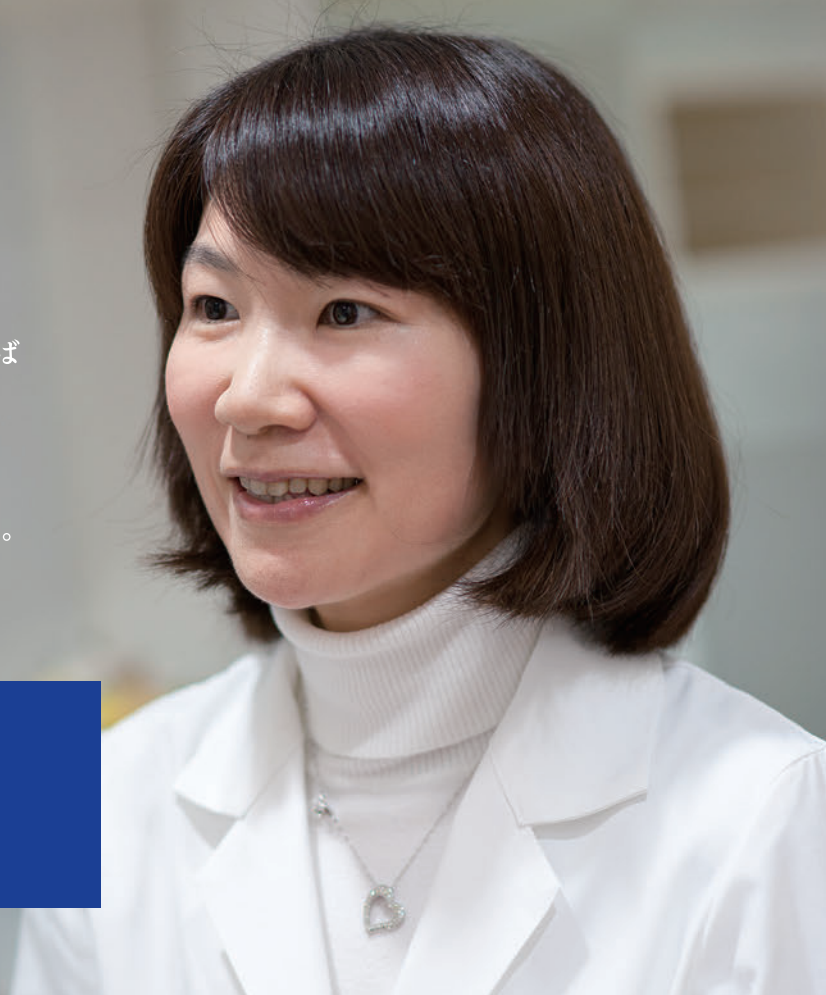
野本真由美 先生 (野本真由美スキンケアクリニック院長)

一つひとつは弱い効果のものでも上手に組み合わせればより良い効果を生み出すことができるという意味で、ゼオスキンヘルスサークルのプログラムは、日本の伝統的な医学にも通じる手法といえます。それが日本人に適したスキンケアではないかと思います。

ゼオスキンヘルス インサイト Vol.1

野本真由美 先生

野本真由美スキンケアクリニック院長



——クリニックの特徴を教えてください

私のクリニックでは、「美容皮膚科学」をメインに「漢方医学」、「抗加齢医学（アンチエイジング）」の3つの要素を融合した医療を提供しています。お肌のシミやシワを取るだけでなく、漢方医学の考え方を積極的に取り入れて、食事や生活スタイルの見直しをして、総合的に皮膚を健康な状態にしていくというのが当クリニックの最大の特長です。

——クリニックに来られるお客様はどのような方が多いのでしょうか？

下は10代から上は80代まで、あらゆる年代の女性が来院されます。症状としては、若い方は肌荒れが中心ですね。化粧品が合わないとか、自分をよく見せようという思いが強く、化粧品の皮膚に必要以上につけ過ぎてしまっただけでトラブルが生じたというご相談が中心です。大人の女性の方はホルモンバランスの崩れによる皮膚の悩みが中心です。結婚や出産などのライフイベントや加齢によるホルモンバランスの不安定化が原因です。この場合、美容治療だけではなく、ホルモンバランスのコントロールということで漢方を処方することがとても多いです。

——先生がスキンケアに携わろうと思ったきっかけを教えてください

私は新潟大学附属病院の皮膚科に8年間いたのですが、そのときにアトピー性皮膚炎の専門外来をしていました。いろいろな病院で、アトピー性皮膚炎の薬物治療を行ったけれどもなかなか治らないという患者様がよく来られました。そういう患者様に私たちは原因物質の除去やスキンケアの見直しを中心に治療を行ってきました。アトピー性皮膚炎という同じ疾患を診察し続けることで、過剰な化学物質の使用が皮膚を痛め、皮膚の健康を損なわせることにつながるのだということを身をもって体験しました。

もちろん、アトピー性皮膚炎の治療のガイドラインでは薬物治療だけでなく、原因物質の除去やスキンケアが明示されています。しかし、どうしても時間や手間がかかる原因物質の除去やスキンケア指導はおざなりになりやすいのです。

だからこそ、皮膚のケアを最優先しなければ疾患を治療することはできないという考えに至ったのです。

——皮膚のトラブルで最も多い原因は何でしょうか？

最も多い原因は化粧品やスキンケア製品などの「つけ過ぎ」、「とり過ぎ」、「こすり過ぎ」の3つです。繰り返される化学物質の刺激や物理的刺激が皮膚の無駄な炎症を生み出し、皮膚を不健康な状態にしてしまうのです。

もう一つ、皆さんが心配される肌のトラブルで「陽に当たり過ぎ」というのがあるのですが、日本の女性は陽に当たり過ぎている人よりも、皮膚に合っていない日焼け止めを塗り過ぎてトラブルを起こしているという人が多いですね。よかれと思ってやっていて、高いお金をかけて行ったことが、無駄な炎症になり、シミの原因になっていたり、お肌の老化を促していたりすることはよくあることなのです。

ですから、問題となる化学物質の刺激を除去して、肌本来の健康を取り戻します。オバジ先生が言っていた「スキンヘルス」の状態に皮膚をもっていくことができれば、美容治療でシミを除去した後は戻りにくくなりますし、シワも増える心配が少なくなります。何かを足していく治療ではなく、まずは一旦、引いて考えるということが一番大事にしています。

——スキンケアで重要なのは何ですか？

皮膚の自然治癒力が保たれていることだと思います。つけ過ぎや塗り過ぎなどによって皮膚の

自然治癒力が妨げられている人を多くみかけます。たとえば、乾燥肌はよくないといって保湿剤をたくさん使う人がいますが、過剰保湿もお肌には大敵なのです。

自然治癒力を回復するためには、その患者様に合ったちょうどいい皮膚の状態を見つけることが必要です。そこで必要なのが原因を徹底的に調べることなのです。私のクリニックでは、アレルギーのパッチテストから採血まで、あらゆる手段を活用して原因追究を行います。原因がわかり、その原因を取り除くことができた人の治り方は、薬をつけて治る人とまったく違います。本当に劇的に治ってしまうのです。これが皮膚の自然治癒力だと考えています。

——お肌の自然治癒力を回復するために注意すべきことは何ですか？

本来、皮膚の自然治癒力というのは、実は誰でも持っているものです。自然治癒力が万全であれば病院にいかずとも自然に回復します。なかなか治りにくいのは、回復力が何かで妨げられているのが原因です。自然治癒力を回復するには、その方のライフスタイルもとても重要です。

日常生活では「食事」、「運動」、「睡眠」、そして「ご機嫌」の4つがアンチエイジングの基本であり、スキンヘルスを保つために最も必要なのですが、この一つだけでもバランスが崩れると自然治癒力が妨げられてしまいます。

たとえば、採血をしてデータを調べると、普段の食事で栄養不良が見つかることがあります。女性は冷え性の人が多いのですが、鉄分が足りないケースがあります。そういう場合は鉄分を補えるような食事の指導をします。すると美容治療で取っても取りきれなかったシミがうすくなってきた、と喜ばれることがあります。皮膚の自然治癒力は私たちの想像を超える力を持っています。私たち医療従事者は自然治癒力が発揮できる環境を整えることが使命だと思っています。目の前にいる患者様が何が原因で治らないのかを徹底的に調べ、それを患者様と一緒に取り除いていく。これは患者さんと医療者との信頼関係構築にも非常に役に立ちます。

——ゼオスキンヘルス製品についてどのような印象をお持ちですか？

ゼオスキンヘルス製品がいいと思うのは、自宅で毎日外用するために「治療に参加する意

識」が生まれやすいことです。

クリニックで悩みを解決してもらおうという受動的な気持ちから、自分で原因をみつけて適したスキンケアをするという主体的な気持ちへ変わると、医療者と患者さんの共同作業で行う治療になり、強い信頼関係をつくることができます。

私がよく処方する漢方薬も、日々自分で飲んでその効果を実感していただける治療ですので、とても似ているところがあると思います。

肌のトラブルが起きた時だけ来られるお客様は、なかなか主体的に治療に取り組まれる方が少ないのが現状です。当然、私たちとの信頼関係も深まりにくくなります。ゼオスキンヘルス製品はクリニックでないと購入することができないということもあり、患者様が私たちのクリニックに定期的に来ていただけるようになるので、信頼関係がより強固になると感じています。

——ゼオスキンヘルスサークルについてどのような印象をお持ちですか？

トレチノイン¹とハイドロキノン²という美容の王道を取り入れたいと思っているのですが、患者様の皮膚の状態によって使えない場合があります。

しかし、「ゼオスキンヘルスサークル」の新しい概念により、患者様の今の皮膚の状態によって製品を組み替えることができます。私たちは強い薬がよく効くと思いがちですが、そうではありません。薬がその効果を本当に発揮するのは、その患者様の皮膚の状態に合った薬の組み合わせ方によります。これは漢方薬でもまったく同じ考え方で、患者様の症状に合わせて最適な漢方薬を処方します。

ですので、患者様の状態に合わせて製品を選んで、適切な製品をお勧めできるというゼオスキンヘルスサークルはとても気に入っています。

——ゼオスキンヘルス製品のなかで一番好きな製品を教えてください

デイリーPDです。これは私もスタッフも同意見でした。この製品はパルミチン酸レチノール³やリボソーム化されたレチノール³が配合されていて、しかも皮膚の刺激が少ないです。

また、オバジ先生も言っていましたけれども、抗炎症・抗酸化作用をサポートする力がありま

す。前述したように、日焼け止め製品を塗った皮膚トラブルが皮膚科では多いのですが、これは日焼け止め成分が入っていないのにも関わらず紫外線のダメージを減らすことが期待されます。オバジ先生はビバリーヒルズでデイリーPDを顔の片側に塗って30分強い紫外線にさらしたところ、塗ったほうだけ赤くならなかったという話をしていました⁴。私もマラソン大会のときにデイリーPDを塗っただけで走ってみたのですが、確かに皮膚へのダメージは少なかったんです⁴。ですので、日焼け止めで肌が荒れやすい人にもいいと思いました⁴。肌にストレスがあったり、炎症肌の人で、皮膚の状態が不安定でトレチノインが使いにくい方にもよいと思いました。

デイリーPDは美容の効果を出すための自宅スキンケアという位置づけで、ご紹介しております。

——ゼオスキンヘルス製品の活用方法について教えてください

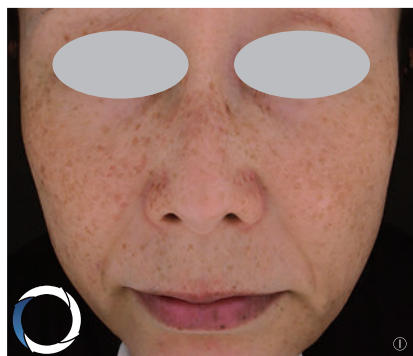
主にシミ、くすみの色素系のトラブルとハリ、小じわ、毛穴の開きなど質感の改善のサポートにゼオスキンヘルス製品を使用しています。女性の患者様は化粧のりがよくなるだけで喜ぶ人が多いので、クリニックではゼオスキンヘルスサークルのメンテナンスレベルⅠの製品を活用することが多いですね。

シミの場合はハイドロキノンやトレチノインを使っています。初めてトレチノインを使う人はかなりの刺激があるため、約1カ月のダウンタイムがありますが、ハリ、くすみの場合はそれほど強い反応を出さなくてもスキンケアを継続することができるコースを選んでいきます。

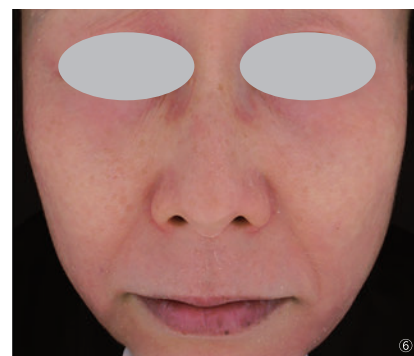
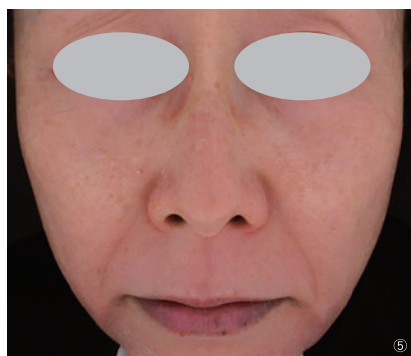
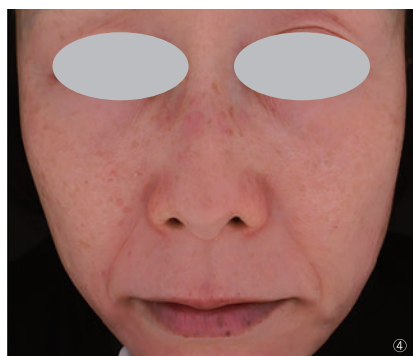
日本人は肌に赤みが出るのを非常に嫌がります。そこで、赤みを出さないように、基剤の知識やpHの知識を駆使して、さまざまな工夫を施しています。患者様のなかには、ゼオスキンヘルスサークルで決められた順番で、製品を使ってうまく結果が出る方もいれば、そうでない方もいらっしゃると思います。皮膚の状態に合わせて、私なりに工夫をしています。

皮膚がレチノイド反応を起こすと、水分量の多いアイテムほど刺激を感じます。化粧水のパラトーンはpHが非常に低いグリコール酸と乳酸で作られているので、皮膚の刺激がなくなるまでは手持ちの化粧水と交互に使ってもらうようにしています。

また、パラトーンをつける前に、後に塗るクリーム基剤を先に塗った後でパラトーンをつけ



整っていない肌



整った肌

れば、刺激が少ないということも確認しました。製品の順番を変えたり、グリコール酸の入っていないものを交互に使ったりして赤みのコントロールをしています。このような使い方はオバジ先生本人に話をして了承を得ています。

また、日内リズムを利用して夜塗ると刺激になるものは朝に変えるなど工夫をしています。

あとはお化粧品で拭き取りをするときに、無駄な炎症を起こす人が結構いらっしゃるのでも拭き取りを止めさせたり、ブラシのメイクが炎症になる場合はパフにいただいています。メガネをかける人は鼻根部の刺激が強過ぎて真っ赤になる人が多いので、そこはトレチノインを避けてつけてもらうようにしています。たとえば、スノーボードでゴーグルをかける場合は、ゴーグルと肌が接触する場所はトレチノインは塗らないように指導します。トレチノインはいいものなのですが、無駄な炎症に変わってしまったら逆効果になってしまうからです。

——今後のクリニックの展望を教えてください

世界のなかでも日本人は、刺激を嫌い、ダウンタイムを嫌う国です。しかし、強い治療ができないからといって、高い結果が出ないとは思いません。前述したようにゼオスキンヘルス製品を症状に合わせて組み合わせることで、より良

い効果を生み出すことができます。メンテナンス1や2の安定化したレチノール配合の製品を活用した自宅でのスキンケアと私たちが提供する美容治療をうまく融合させることで高い効果を生み出すことが可能だと思います。これはハーモナイゼーションといって日本の伝統的な医学の手法とも通じる考え方です。

たとえば、「葛根湯」という漢方薬。葛根湯の成分はカッコン（葛）、ショウギョウ（生姜）、タイソウ（ナツメ）、ケイシ（シナモン）などによって構成されています。

寒気が出て高熱になったときに、葛湯だけを飲んでも熱は下がりません。ところが一定の割合でこれらの生薬を配合すると汗をかいて熱が下がり、節々の痛みも改善します。一つひとつは弱い効果のものでも上手に組み合わせれば、より良い効果を生み出すことができるのです。ゼオスキンヘルス製品はそれを可能にした製品だと思いますし、それが日本人に適したスキンケアではないかと思います。

また、その人本来のお肌の健康を取り戻していただくために、漢方薬も積極的に活用していきたいと思っています。院内には漢方薬が100種類以上あり、その方の体調に合わせた処方を行うことができる体制が整っています。

漢方によって気が巡り、血液が巡ってくれば、元気になり、患者様も美容治療に積極的に

関わるができるでしょう。今後も、漢方薬と調和させながら美容治療に役立てていきたいと思っています。

1 本邦では未承認薬。医師の判断で輸入、処方されています（トレチノインを付加したプログラムは当社は想定しておりません）

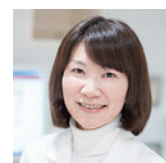
2 肌整成分

3 肌整成分

4 個人の感想であり必ずしも効果を保障するものではありません

野本 真由美 先生 Mayumi Nomoto

野本真由美
スキンケアクリニック 院長



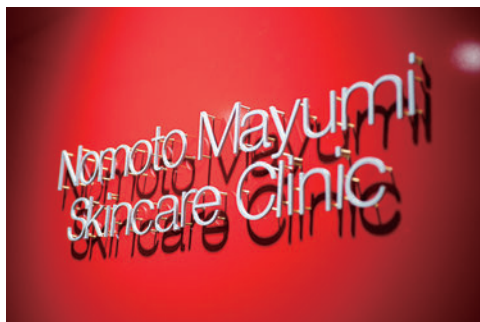
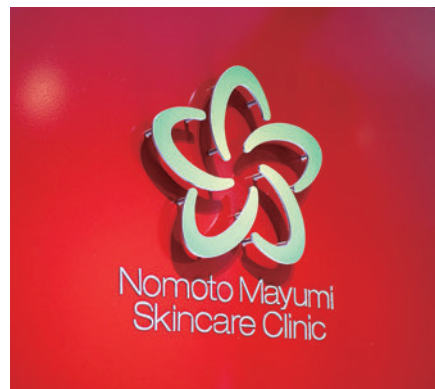
1998年3月 信州大学医学部卒業
1998年4月 新潟大学医学部付属病院皮膚科勤務
2006年3月 同退職
2006年4月 美容皮膚科の勉強のため米国（ハワイ州）留学
2007年6月 野本真由美スキンケアクリニック開院
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医
日本抗加齢医学会専門医
日本東洋医学会認定 漢方専門医

クリニック紹介

野本真由美スキンケアクリニック

新潟市中央区万代 1 丁目 3-7 NDK 万代ビル 2F

美容皮膚において皮膚科学的なアプローチで取り組むクリニック。
皮膚の機能を正しく理解し根拠ある毎日のスキンケアと、
安全性と効果が確立された美容治療を、皮膚の状態にあわせて
組み合わせることが肌にとって大切であると考え治療に取り組んでいます。



6