

見る目を、 変えよう。

News
Letter
VOL.1



円形脱毛症と向き合うプロジェクト

見る目を、変えよう。

「円形脱毛症」は、老若男女を問わず、誰もが発症する可能性のある病気で、医療機関の皮膚科を受診する脱毛疾患の中では最も頻度が高い疾患です。有病率は、人口の2.1%と推定され、年々増加していると言われています。*1

日本イーライリリーが行ったアンケートでも、10人中3人の割合で「周囲に円形脱毛症の方がいる」という回答をしています。このように、円形脱毛症はとても身近にある病気ですが、この病気に対する世の中の理解は必ずしも十分ではなく、円形脱毛症になってしまうのは、「心が弱いからだ」という「思い込み」が明らかになりました。*2

髪を失い外見が変化してしまうことでの心理的な辛さは計り知れず、さらに、このような世の中の「思い込み」から「心が弱いからだ」と自分自身を責めてしまう患者さんも少なくありません。

この実情を受け、日本イーライリリーでは、円形脱毛症への「思い込み」を解き、世間からの視線に苦しむ患者さんを取り巻く社会を、少しでも「思いやり」のある環境に変えていきたいという思いから「見る目を、変えよう。」プロジェクトを立ち上げました。

本ニュースレターでは、プロジェクトの公式アンバサダーになったリカちゃんがインタビュアーとして、円形脱毛症を専門に診察している医師や患者さんに話を聞き、学びを発信します。第1号である今回は、脱毛症を専門としている浜松医科大学の伊藤泰介医師に「円形脱毛症」についてインタビューしています。



リカちゃん

〈プロフィール〉
本プロジェクトの公式アンバサダー。ファッションやスイーツが好きな好奇心旺盛な女の子。

伊藤先生、はじめまして。リカです。
今日は先生のお話を聞いていろいろ勉強したいと思います。
よろしくお願いします！

リカちゃん、はじめまして伊藤泰介です。円形脱毛症を専門に研究をしていて、この病気で悩んでいる患者さんのお話を聞きながら診察しています。今日はよろしくお願いします。



伊藤先生

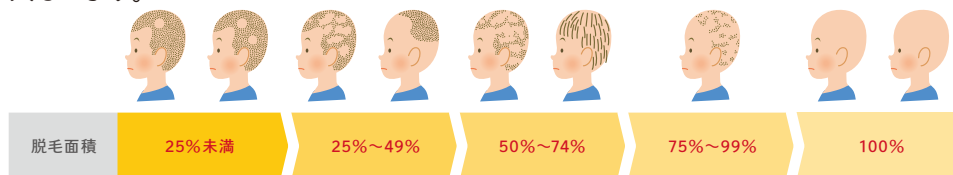
〈プロフィール〉
円形脱毛症を専門に研究、診療をしている皮膚科の先生。

「円形脱毛症」はどういう病気？ 必ずしもストレスだけが原因じゃない



今日は「円形脱毛症」について教えていただきたいです。どんな病気なのですか？

円形脱毛症は、髪の毛、ときには体の毛が抜けてしまう自己免疫疾患です。人によって重症度も様々で、髪の毛が10円玉程度に抜けるといった、一部分だけが抜けてしまう人もいれば、頭全体や、眉毛やまつ毛、そして全身の毛が抜けてしまう人もいます。^{*3-4}



大変。頭全体や、眉毛やまつ毛、そして全身の毛が抜けてしまう人もいるんですね。でも、どうして抜けてしまうのですか？そして、「自己免疫疾患」って何なのですか？

正常な免疫の状態

成長期の毛包は、角膜、胎盤、中枢神経などと同じく、過剰な免疫反応が起こらないよう守られています。これを「免疫寛容が維持された環境」と言います。



正常な免疫の破綻（円形脱毛症）

何らかの誘因で「免疫寛容環境（免疫特権）」が破綻すると、リンパ球などの免疫細胞によって毛球部が攻撃されて破壊され、円形脱毛症を発症します。



リカちゃんは「免疫」という言葉を聞いたことがありますか？新型コロナウイルス感染症が流行したことで、ニュースで耳にする機会も増えたと思います。実は、円形脱毛症にも「免疫」が深く関わっていて、本来自分の体を守る免疫が、自分の髪の毛の細胞を攻撃してしまうことで脱毛が生じてしまうと考えられています。このように免疫が自分の細胞を攻撃してしまう病気を自己免疫疾患というんですよ。^{*5-6}



本来は自分を守るためのものが、自分自身を攻撃してしまうのですね・・・

そう。円形脱毛症は、「免疫」が原因で発症する病気だから、誰にでも起こる病気であることに加え、予防や根本的な治療が非常に難しい病気とも言えます。この病気の発症のメカニズムを正しく理解するためには、「原因（体質）」と「きっかけ（環境要因）」という考え方が重要です。この考え方により、「アトピー性皮膚炎の方が肌が荒れやすい」と同じように、円形脱毛症を発症した患者さんは、「髪の毛が抜ける症状が出やすい」体質だと捉えることができます。ただ、円形脱毛症の発症には「原因」と「きっかけ」の様々な要因が複雑に絡み合っているのですが、患者さん、そして患者さんを取り巻く社会の中では、「円形脱毛症の原因はストレス」だと強調され、そのような「思い込み」が患者さんを苦しめてしまうこともあると感じています。だからリカちゃんには、ストレスはあくまで円形脱毛症を発症する「きっかけ」のひとつでしかないということをちゃんと覚えておいてほしいなと思っています。^{*5-8}



原因（体質）

- 遺伝的背景
- アトピー素因（アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎）
- 他の自己免疫疾患



きっかけ（環境要因）

- ウイルス感染症
- ワクチン接種
- 薬剤
- 物理的ストレス（外傷）
- 精神的ストレス
- 栄養障害
- 出産

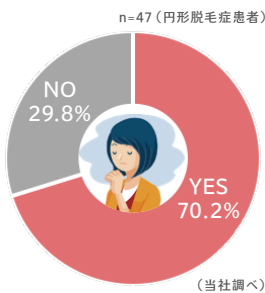


わかりました!でも「原因」と「きっかけ」の関係を正しく理解しないことで、どういうふうに患者さんを苦しめてしまうのですか?

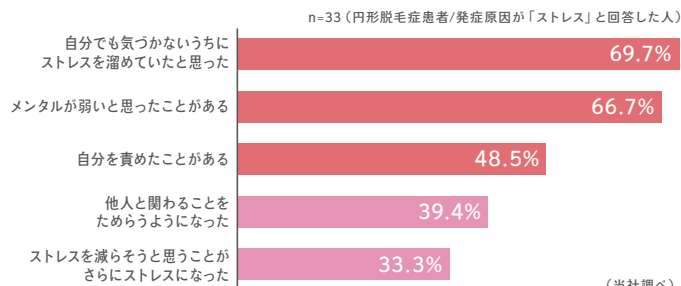
円形脱毛症を発症して髪の毛を失うという、見た目の変化で落ち込む患者さんは多くいます。それだけではなく、患者さん自身が円形脱毛症になった原因をストレスだと思い込んでしまい、(円形脱毛症になったのは)「自分の心が弱いせいだ」と自分を責めてしまう人も多いことが、この病気のとても辛いところです。例えば、今回の調査では、円形脱毛症患者さんの7割近くが、「円形脱毛症はストレスが原因」だと思ってしまっているという回答をしていますね。



円形脱毛症はストレスが原因だと思う



発症の原因が「ストレス」と思ったことで影響を受けたこと(上位5項目)



※患者の内訳分析については、サンプル少数につき参考値



そうなんです、ストレスは「きっかけ」のひとつでしかないと多くの人に知ってほしいです。そんな患者さんに、伊藤先生はどんなお話をされていますか?

私が医師として必ずしていることは、まず患者さんが自分自身を責めないよう、円形脱毛症を発症する原因の全てが、ストレスや心の弱さではないことを伝えています。免疫の異常な働きによって引き起こされていることだと正しく知ってもらうことで、気持ちが少しだけ楽になったと言ってくれる患者さんもいました。ただ例えほんの一部の脱毛症でも、それをすごく気にして、外出を控えてしまったり、悩んでしまったりする人が多い実情もあります。それに一度、円形脱毛症になると、治療を開始しても、髪が生えそろうまでには約半年以上かかる場合が多いため、生えそろうまでの長い期間においても、患者さんが辛い思いをしないように、医師の立場からできることを考え、患者さんに寄り添えるサポートをしていくことを心がけています。

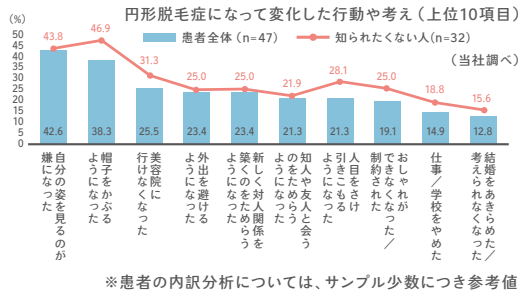


大切なのは「見る目」を変えること。



髪が伸びて生えそろうのには約半年以上かかる場合もあるんですね。もしその間に大切なイベントがある場合は、何かいい方法があるのですか?

そうですね。私の患者さんの中では、ご自身の結婚式に、ウィッグを付けて臨んだ方もいました。またスカーフやバンダナでオシャレを工夫している人も多いです。今回の調査結果にあるように、円形脱毛症を発症して美容院に行きづらくなったという人もいますので、円形脱毛症に理解のある美容師さんを紹介する活動もしているんですよ。でも部活動だったり受験会場だったり、スカーフやバンダナの使用が認められない場面も世の中にたくさんあって、その度に診断書を見せなければならなかったりと、患者さんにとっては大きな負担になっています。



確かにそれはとてもつらいですね。もし身近な人が円形脱毛症になってしまったら、リカにできることはありますか？

一番大切なことは、周囲の理解と共感だと思います。まずは「円形脱毛症は、心の弱さが原因」という「思い込み」をせず、患者さんが望む形で支えてあげてほしいです。



みんなが、「見る目を変える」必要がありますね！今日はすごく勉強になりました。どうもありがとうございました！

伊藤泰介先生

浜松医科大学 皮膚科学講座 准教授・病院教授 1995年に産業医科大学医学部を卒業後、浜松医科大学皮膚科入局。その後ドイツ・ハンブルク大学への留学を経て、2020年より現職である浜松医科大学病院教授に就任。日本皮膚科学会をはじめ、国内の様々な皮膚科領域の学会に所属。

*1: Lee HH et al.: J Am Acad Dermatol 82(3), 675-682, 2020 *2: 日本イーライリリー「円形脱毛症に関する認識調査」(2022年2月実施) *3: Hordinsky MK, Junqueira AL: p99-110 Alopecia areata in Hair and scalp disorders CRC Press 2018 *4: Strazzulla LC et al.: J Am Acad Dermatol 78(1), 1-12, 2018 *5: 伊藤泰介: J Environ Dermatol Cutan Allergol 10(2), 97-105, 2016 *6: Fukuyama M et al.: J Dermatol 49(1), 19-36, 2022 *7: Strazzulla LC, et al.: J Am Acad Dermatol 2018; 78: 1-12 *8: 円形脱毛症診療ガイドライン 2017年版 日皮会誌 127(13), 2741-2767, 2017

「円形脱毛症に関する認識調査」について「当社調べ」の円形脱毛症患者および一般生活者調査の概要は以下の通り。

【共通】調査期間: 2022年2月7日(月)~2022年2月9日(水) 調査方法: インターネット調査 調査会社登録モニターのうち、全国の18歳以上65歳未満の男女を対象に実施 ※構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しています。合計が100%にならない場合があります。【円形脱毛症患者調査概要】有効回答数: 47人(男性: 30人、女性: 17人 平均年齢: 44.9歳) ※これまで医師から円形脱毛症と診断された方(過去の罹患者も含む) ※患者の内訳分析については、サンプル少数につき参考値【一般調査概要】有効回答数: 250人(男性: 125人、女性: 125人 平均年齢: 45.3歳) ※これまで医師から円形脱毛症と診断されたことがない方(過去の罹患者も含む)

「発症したのは私のせい？」

もし自分が円形脱毛症を発症してしまったら…。今回の調査では、円形脱毛症を発症した際に、「自分は心が弱い人間だ」と自分を責めてしまう患者さんがいることが明らかになっています。日本イーライリリーでは、円形脱毛症への「思い込み」を「思いやり」のある社会に変えていきたいという思いから、今まで多くの円形脱毛症の患者さん取材され、ご自身も円形脱毛症を発症したご経験もある漫画家・小豆だるまさんに、円形脱毛症のエピソード漫画を寄せて頂きました。

