



ドクターに聞きました

実はストレスだけが原因じゃない!?

# 突然発症する「円形脱毛症」治療の選択肢が広がっています

ある日突然、髪の毛が抜けてしまう「円形脱毛症」。ストレスが原因というイメージがありますが本当でしょうか。そのイメージから心療内科を受診する人もいますが、治療を専門に行うのは皮膚科です。今回はしものせき皮膚科クリニック副院長の中村有希子先生に円形脱毛症と、昨春から保険適用になった円形脱毛症の治療法の一つ、紫外線療法についてお話を伺いました。

**Q** 円形脱毛症は「強いストレスを受けた2〜3カ月後に発症する」というのは本当ですか？

**A** たしかに強いストレスを受けた後に円形脱毛症を発症する方もいますが、実は多くの方はそうした精神的な理由がない状態で発症しています。男女の性差でどちらが発症しやすいということもなく、発症する年齢も様々。あまり知られていませんが患者さんの4分の1は15歳以下で発症しており、実は小児にも多い疾患です。円形脱毛症を発症する頻度は人

**Q** 円形脱毛症とはどのような病気なのでしょうか？

**A** 医学的には「自己免疫疾患」に位置付けられています。自己免疫疾患とは、体内にウイルス等が入ってきたとき本来は身体を守るための細胞が過剰に反応して自分自身を攻

めていくのです。円形脱毛症は約3か月〜半年とされ、この治療もすぐに脱毛を止めることはできないのですが、治療を行うことで発毛期へスムーズに移行することが期待できます。初期段階で脱毛部分が小さい場合はステロイドの外用薬（塗り薬）、抗ヒスタミン剤の内服薬（飲み薬）、紫外線療法を組み合わせて行うケースが多いです。急速に脱毛部分が広がる患者さんにはステロイドの内服や点滴を行う場合もあります。

**Q** 発症後はどのように進行しますか。自然に治ることもありませんか？

**A** 円形脱毛症という円形や楕円形に脱毛するイメージがあると思いますが、これは「単発型」と呼ばれるものです。このほかに数カ所が脱毛する「多発型」、頭全体の髪の毛が抜ける「全頭型」、まつ毛や眉毛など全身の体毛が抜ける「汎発（はんぱつ）型」、頭髮の生え際が帯状に抜ける「蛇行型」があります。

一般的に多いのは単発型で、最初は小さく脱毛し、しだいに脱毛部分が広がったり数カ所に増えていくケースが多くみられます。単発型は自然に回復することもありますが一度回復しても再発する患者さんも多く、個人差が大きい疾患なので一度は専門医を受診することをおすすめします。

**Q** 皮膚科ではどのような治療を行うのでしょうか？

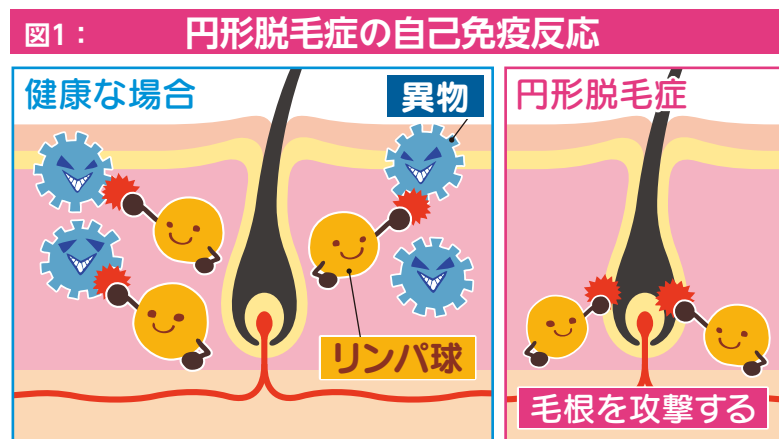
**A** 円形脱毛症の治療は日本皮膚科学会の「円形脱毛症診療方

口の1〜2%と考えられており、つまり100人に1〜2人の割合です。決してめずらしい病気ではありません。患者さんの2割程度は血縁の家族内で発症しており、遺伝的になりやすい素質はあるようです。

イドライン」に準じて行います。治療法は、外用・内服療法、紫外線療法、ステロイド局所注射など選択肢が多く、それぞれの治療法は脱毛が始まってからの期間と脱毛部の大きさに応じて決めていきます。

脱毛の進行期は約3か月〜半年とされ、この治療もすぐに脱毛を止めることはできないのですが、治療を行うことで発毛期へスムーズに移行することが期待できます。初期段階で脱毛部分が小さい場合はステロイドの外用薬（塗り薬）、抗ヒスタミン剤の内服薬（飲み薬）、紫外線療法を組み合わせて行うケースが多いです。急速に脱毛部分が広がる患者さんにはステロイドの内服や点滴を行う場合もあります。

このうち「紫外線療法」は有害な波長を取り除いた、治療効果の高い308nm（エキシマ）や311nm（ナローバンドUVB）の紫外線を患部に照射して行う治療で、毛包を攻撃するリンパ球を抑制することで発毛を促します。紫外線療法は診療ガイドラインでも高い治療効果が認められていたもの、これまでは健康保険の適用外だったため積極的に選択することができませんでした。それが昨年4月から健康保険の適用範囲になりました。もともと



紫外線療法はアトピー性皮膚炎や掌蹠膿疱症（しょうせきのうほうしょう）、尋常性乾癬（かんせん）など比較的がんこな皮膚疾患にも有効性が高い治療法として用いられており円形脱毛症にも効果が期待できます。最近ではこれまで主流だったエキシマライトよりもさらに治療効果の高いエキシマレーザーでの治療も保険適用となり、少ない治療回数で早く治療効果を出すことが期待されています。紫外線を脱毛部に部分的に照射して治療しますが、痛みはほとんどなく少し温かさを感じる程度。患部が小さければ数十秒、長くても数分で終わります。保険適用になって以降、外用薬や内服薬と併用して行われることが多くなっています。

**Q** 保険適用になった紫外線療法はこどもでも受けられますか？

**A** 15歳以下のこどもでも安全に受けられます。痛みもほとんど感じないため、治療のストレスも少ないといえます。

円形脱毛症の治療法にはほかに、塗薬で人工的に頭皮にかぶれを起こし

撃してしまう疾患です（図1参照）。円形脱毛症の場合は、リンパ球という細胞が毛包の組織に集まって組織を害することで脱毛が起こるのですが、なぜリンパ球が自らの毛包を攻撃してしまうのか理由は明確には分かっていません。よく言われる精神的ストレス、またウイルスなどの感染症や肉体的な疲労が誘因になることもあり得ますが、そうした誘因がなくても発症するので誰にでも突然起こる疾患と捉えた方がいいと思います。



2020年4月から円形脱毛症の紫外線療法が保険適用に。高い治療効果が期待でき、施術の痛みもほとんどない

て発毛を促す「局所免疫療法」、脱毛部にステロイド薬を注入する「ステロイド局所注射」などがあります。局所注射は薬物治療などで改善が見られない場合に検討されますが、ステロイドの副作用が想定されること、また頭皮への注射は痛みが非常に強いので通常はこどもには行われません。

繰り返しになりますが、円形脱毛症は誰にでも発症する可能性がある疾患です。「自分のメンタルが弱いから…」などと考える必要は全くありません。自然に回復する場合もあります。自然に回復する場合もありますが、患部の発毛が始まるまで早い人でも数カ月を要します。頭髪は見た目にも関わるので一人で悩んでしまうようなら、信頼できる専門医と一緒に具体的な治療を始めることをおすすめします。

しものせき皮膚科クリニック 副院長  
なかむら あきこ  
**中村 有希子 先生**  
山口県下関市新緑野3丁目1-23  
【経歴】 福岡県立東筑高等学校卒業  
2007年 山口大学医学部医学科卒業  
2009年 臨床研修修了後、山口大学医学部附属病院麻酔科、皮膚科で研修 2012年 山口大学大学院医学系研究科博士課程入学  
2016年 武久病院皮膚科  
2019年 しものせき皮膚科クリニック 副院長  
【資格・所属】  
●医学博士 ●日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 ●厚生労働省麻酔科標榜医  
●日本皮膚科学会 ●日本小児皮膚科学会 ●日本美容皮膚科学会

