

# そのほくろ、気になりませんか？

誰もが持っている「ほくろ」。一言でほくろと言っても、実は種類が沢山あり、良性のものもあれば悪性のももあります。ただのほくろだと思っていたのに、皮膚がんだったなんてこともあるんです。そしてほくろは時に見た目や第一印象を左右することもあります。今回は、そんな「ほくろ」についてお話しします。

海峴子 ● 河北総合病院 形成・美容外科副科長

## ● そもそも「ほくろ」とは

皆さんが慣れ親しんで呼んでいる「ほくろ」は、正式名称を「色素性母斑」または「母斑細胞性母斑」といいます(図1)。色素性母斑は、母斑細胞という色素細胞に類似する形態や機能を持つ細胞が増殖した良性の腫瘍で

■ 図1 ほくろ (色素性母斑)



す。母斑細胞が増加していくと皮膚から隆起したほくろとなります。生まれつきのものや幼少期に生じるもの、大人になってから生じるものがあり、茶色や黒の小さなしみや隆起として体のあちこちにできます。ほくろができたばかりのときは少し大きくなりますがやがて成長が止ま

## ● 皮膚がんとの見分け方

稀ですが、危ない種類のほくろもあります。「悪性黒色腫」と呼ばれる皮膚がんです。メラノーマとも呼びます。がん全体の中でも予後不良な腫瘍のひとつです。良性のほくろとの臨床所見上の特徴があります(表)。当てはまる場合には必ず悪性というわけではありませんが、これは早期病

■ 表 悪性黒色腫の臨床所見の特徴

A	Asymmetry (不規則性)
B	Borderline irregularity (境界不明瞭)
C	Color variegation (色調多彩)
D	Diameter (直径6mm以上、拡大傾向)
E	Elevation of surface (表面隆起)

変の診断に非常に役立ちますので心配な場合は早期の受診をおすすめします。

また、悪性黒色腫のほかにも悪性の皮膚がんがあります。代表的なのが基底細胞がん、扁平上皮がんなどです。また、脂腺母斑とよばれる母斑など、そのものは良性ですが放置しておくことで悪性化する可能性があるタイプもあります。

## ● 足の裏にできたほくろはがんなの？

「足の裏にできるほくろはがん(悪性黒色腫)の可能性が高い」なんてことを聞いたことがありますか? 実は、日本人は100人に1人は足の裏にほくろがあるとされています。

■ 図2 足の裏にできた悪性黒色腫



かし悪性黒色腫の頻度は1年間で1.5〜2人/10万人とされています。日本人では悪性黒色腫は四肢の末端部分(手掌・足底・爪の下)に発生するタイプが多いので、そのような場所にできたほくろには注意が必要とされています(図2)。

つまり「悪性黒色腫は足の裏にできることが多い」ですが「足の裏にできるほくろが悪性黒色腫である」頻度は少ない、ということ。発見したときは、増大する速度が速くないか、形がいびつでないか、いわゆる表の「ABCDE症状」をチェックしてみてください。

## ● 治療方法

ほくろは誰にでもあるものですので、悪性を疑う場合を除いて切除する

必要はありません。

悪性黒色腫の否定ができない場合には、病理組織診断を行うために手術でほくろを切除します。悪性の場合には切除が必要なものもあります。また、生まれながらある良性のほくろでも、場所や大きさによって見え方の印象も変わります。チャームポイントになることもあれば、本人が気にしてストレスになることもあります。「取りたい」と考える人も少なくないでしょう。

ほくろは大きさによって治療方針や治療に対する満足度に大きな違いが生じます。比較的大きなものは保険手術による治療をお勧めします。小さいものは炭酸ガスレーザーを用いた治療が簡便で非常に便利です。ただしレーザー治療は健康保険は使えません。当院では、保険手術もレーザーによる除去も可能です。気になるほくろがある方は、いつでもご相談お待ちしております。



かい あきこ 氏  
【主な専門分野】  
形成一般、レーザー  
日本形成外科学会専門医  
日本乳房オンコプラス  
ティックサージヤリー学会  
医師

## ヘルスな話

### 夏バテを予防する食事について

夏場の水分補給は大切ですが、水分ばかり摂ると胃液が薄まり、消化吸収が悪くなります。さらに、食欲がないと素麺だけで済ませてしまうなど、あっさりした食事に偏ってしまい、結果としてたんぱく質やビタミン・ミネラルの不足を招きます。このことが疲労につながります。

#### ビタミンB1を摂りましょう

食物(主に糖質)をエネルギーに変える時になくてはならないビタミンで、不足すると疲れやすくなります。ビタミンB1は豚肉や鰻に多く含まれているので、スタミナ焼きに豚肉が使われていたり、土用の丑の日に鰻を食べることは理にかなっています。

#### 酸味や香辛料で食欲アップ

酢にはクエン酸が含まれ、疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。また、香辛料によって交感神経を刺激し、汗をかくことで代謝を高めることができます。エアコンの効いた部屋にいて汗をかかない生活をしている方にはお勧めです。

バテ気味だなと感じたら、豚肉や鰻、酢や香辛料、ミネラル豊富な野菜と海藻をうまく組み合わせた食事を心がけましょう。