



健康人で行こう!

“イボ”と“ホクロ”のお話

病気ではないけれど、顔などの目立つところに“イボ”や“ホクロ”があると気になりますよね。

実は、イボやホクロで悩んでいる人は意外に多いようです。

そこで今回は、“ホクロとイボに関するお話”をここでご紹介させていただきます。



イボとホクロはどう違うのか？

ホクロのことを医学的には「母斑（母からもらった色素斑という意味）」と呼ぶこともあり、ホクロは生まれつきのアザに近いものでもあるようです。一方、イボは「ヒトパローマウイルス」などによるウイルス性の感染症で、手や足の小さな傷からウイルスが入り込み増殖することで起きてしまいます。

このようにイボとホクロの発生原因は異なりますが、黒い点々が混じったイボだったりすると、ホクロかイボか見分けがつかないこともあるようなので、ご自身で判断せず皮膚科医に診てもらうようにしましょう。

✓	イボの特徴
<input type="checkbox"/>	手足にできやすい
<input type="checkbox"/>	黒い点々が混じっていることがある
<input type="checkbox"/>	ウイルス性で人にうつる
<input type="checkbox"/>	表面がザラザラしていることがある

✓	ホクロの特徴
<input type="checkbox"/>	顔や首に出やすい
<input type="checkbox"/>	褐色・グレー・黒など、濃い色が多い
<input type="checkbox"/>	3～4歳以降に増えてくる
<input type="checkbox"/>	表面が扁平か、多少盛り上がっている

イボが気になってつい触っていませんか？

イボが気になってつい触ってしまう人もいますが、イボのウイルスは生命力が強く、しぶとい性質でもあるようです。そのため、触ると手にウイルスがくっ付き、その手で何かを触るたびにウイルスをまき散らしてイボが増える原因にもなってしまいます。もちろん、人にうつしてしまうこともよくありますので、イボには触らないことが大原則です。よく、爪切りなどを使ってイボを取ろうとする人もいますが、イボをかえって増やす原因になりますので、自分で取ろうとせず皮膚科を受診するようにしましょう。

年齢とともにホクロが増えたような気がしませんか？

ホクロの数は19歳以下の人で平均2.5個、20歳～39歳の人で平均6.7個というデータが出ているそうです。このように、年齢とともに増える傾向にある理由は“紫外線”が影響しているようです。紫外線を浴びる時間が長ければ長いほど、メラニン色素を作り出す母斑細胞が増殖しやすくなり、ホクロもできやすくなるそうです。ホクロが気になる人は、日頃からUVカット効果のある日焼け止めを使うようにしましょう。



ホクロがガンに変わるって本当？

ぜひ、以下のサインに注意されて下さい。

✓	特に注意が必要なホクロの状態		
<input type="checkbox"/>	短期間のうちに急に大きくなった	<input type="checkbox"/>	色が均一ではなく、まだら状に濃淡がある
<input type="checkbox"/>	形が左右非対称	<input type="checkbox"/>	手のひらや足の裏、爪の下にある
<input type="checkbox"/>	大きさが5ミリ以上	<input type="checkbox"/>	表面がくずれていたり、かゆみやただれがある

皮膚の細胞が悪性腫瘍に変化したものが「皮膚ガン」です。ホクロは無害で良性なものが多いですが、ホクロが1か月くらいのごく短期間で急に大きくなったり（5mm以上）、まだら模様の濃淡があるなどのようなサインが見られた時は注意が必要です。早めに皮膚科を受診しましょう。

