

本知見は、最新の科学的根拠に基づき、高い倫理性と公益性の観点から AI アシスタントと協業して作成されました。(2025 年 8 月 12 日作成)

肝斑は、女性ホルモン(特にエストロゲンやプロゲステロン)の変動が深く関わった「体質の問題(内因)」

肝斑の原因:体質の問題(内因)

肝斑の根本原因は、女性ホルモン(特にエストロゲンやプロゲステロン)の変動が深く関わった「体質の問題(内因)」です。

紫外線対策を怠ったために肝斑が生じたという科学的事実はなく、また、必ずしも肝斑を悪化させるという事実もありません。肝斑はあくまで内因である体質(遺伝や体内のホルモンバランス、肌の構造など、その人が元々持っている身体的な特徴)の問題であり、その症状は外因(生活習慣、これまでの紫外線曝露の量、スキンケアの方法、使用している薬など、一人ひとりの違いすべて)によって左右されるというのが事実です。この科学的事実を知らずに多くの人が誤解しているのが現状です。

肝斑対策:「内因」と「外因」へのアプローチ

ほとんどの人が紫外線対策などの外因を優先的に考えがちですが、肝斑には「内因」と「外因」の両方へのアプローチが効果的です。

まず、「肝斑がしやすい体質」という内因を考慮し、ホルモンバランスを整えるための生活習慣(睡眠、ストレス、食事、冷え、運動など)を継続的に見直すことが、肝斑改善の第一歩となります。

次に、その人特有の外因を考慮し、総合的な予防対策を徹底することをおすすめします。この外因の予防対策の一つとして、外出時、特に日差しが強い場所では、帽子や日傘の着用、日焼け止めなど、徹底した紫外線対策が非常に有効です。

This insight was developed in collaboration with an AI assistant, based on the latest scientific evidence and a perspective of high ethical standards and public benefit. (Created on August 12, 2025)

Melasma: A "Constitutional Issue" Related to Hormonal Fluctuations

The root cause of melasma is a **"constitutional issue" (intrinsic factor)** deeply linked to fluctuations in female hormones, specifically estrogen and progesterone.

There is no scientific evidence that a lack of sun protection causes melasma, nor is it a guaranteed fact that it will always worsen the condition. The truth is that melasma is an **intrinsic** constitutional issue (a person's innate physical characteristics, such as genetics, internal hormonal balance, and skin structure), and its symptoms are influenced by **extrinsic** factors (all the individual differences from lifestyle, past sun exposure, skincare methods, medications, etc.). Many people currently misunderstand this scientific fact.

Melasma Treatment: An Approach to Both Intrinsic and Extrinsic Factors

While most people tend to prioritize **extrinsic** factors like sun protection, an approach to both **intrinsic** and **extrinsic** factors is effective for melasma.

First, the initial step toward improving melasma is to address the **intrinsic** factor of a "constitution prone to melasma." This involves consistently reviewing lifestyle habits (sleep, stress, diet, body temperature, exercise, etc.) to balance hormone levels.

Next, it is recommended to implement comprehensive preventive measures that consider the individual's unique **extrinsic** factors. As one of these extrinsic preventive measures, it is highly effective to take thorough sun protection steps, such as wearing a hat, using a parasol, or applying sunscreen, especially when going out in strong sunlight.