

かん せん

乾癬を 知ろう

監修

中川 秀己 先生

東京慈恵会医科大学 名誉教授



目次

乾癬とは？ ①

- 乾癬にはどんな種類があるの？……………3
- どうして乾癬になるの？……………4

どうやって乾癬を良くするの？ ⑤

- 乾癬治療の基本—外用療法(ぬり薬)……………5
- 内服療法(のみ薬)……………6
- 光線(紫外線)療法……………7
- 生物学的製剤……………8
- 治療法は患者さん一人ひとりに合わせて決定します……………9
- 治療について医師に相談しましょう……………10

乾癬とうまく付き合うために ⑪

| 監修 | 東京通信病院 皮膚科 客員部長 江藤 隆史 先生

- 乾癬の疑問・悩み……………11
- 日常生活で注意すること……………14

乾癬とは？

かんせん

乾癬は「炎症性角化症」という皮膚の病気に分類され、「皮膚の炎症」と「表皮(皮膚のいちばん外側の層)の新陳代謝の異常」の2つの側面を持つ病気です。皮膚から少し盛り上がった赤い発疹※¹の上に、銀白色の垢(鱗屑)※²が付着し、ポロポロとフケのようにはがれ落ちます。

また、乾癬の皮膚では、症状が出ていない部分を掻いたり傷つけたりすると、そこに症状が出てくることがあり、「ケブネル現象」と呼ばれています。

※1:赤く盛り上がった状態

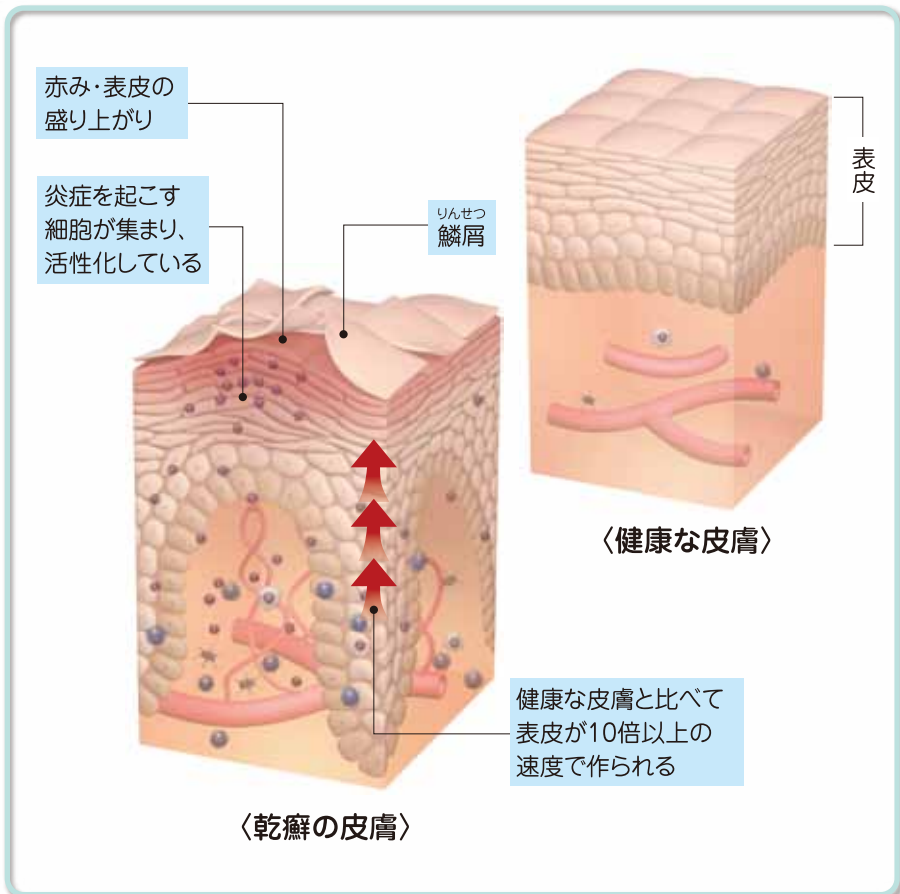


※2:^{りんせつ}鱗屑がついた状態



乾癬の皮膚では、表皮の細胞が過剰に増えるため、厚く積み上がった表皮が鱗屑となってはがれ落ちていきます。

乾癬の皮膚では、炎症を起こす細胞が集まって活性化しているため、毛細血管が拡張し、皮膚が赤みを帯びた状態となります。また、表皮が、健康な皮膚と比べて10倍以上の速度で生まれ変わり、生産が過剰な状態となっています。過剰に生産された表皮は厚く積み上がり、^{りんせつ}鱗屑となっはがれ落ちていきます。



乾癬にはどんな種類があるの？

乾癬は症状により5つの種類に分けられます。日本には約40万人の患者さんがいると言われていてます。最も多いのは『尋常性乾癬』です。

じんじょうせいがんせん

● 尋常性乾癬

乾癬患者さんのほとんど(約90%)を占めます。

頭部、肘、膝など、こすれやすい部分や刺激を受けやすい部分によく見られ、全身に広がることもあります。約60%の患者さんは、爪にも症状が見られます。



てきじょうがんせん

● 滴状乾癬

小さな水滴程度の大きさの皮疹が全身に出現します。鼻、のど、歯など、体のどこかに細菌の感染病巣かんせんびょうそうが存在し、それが悪化する時に起こることがあります。とくに扁桃腺炎へんとうせんえんがきっかけとなることが多いと言われています。

がんせんせいこうひしょう

● 乾癬性紅皮症

尋常性乾癬が全身に広がり、皮膚全体が潮紅状態ちようこう(赤みを帯びること)になります。

のうほうせいがんせん

● 膿疱性乾癬

発熱、倦怠感を伴い、急激に全身の皮膚が潮紅し、膿疱けんだいかん(膿を持った状態)が多発します。放置すると、全身衰弱などにより重篤な状態になることがあります。

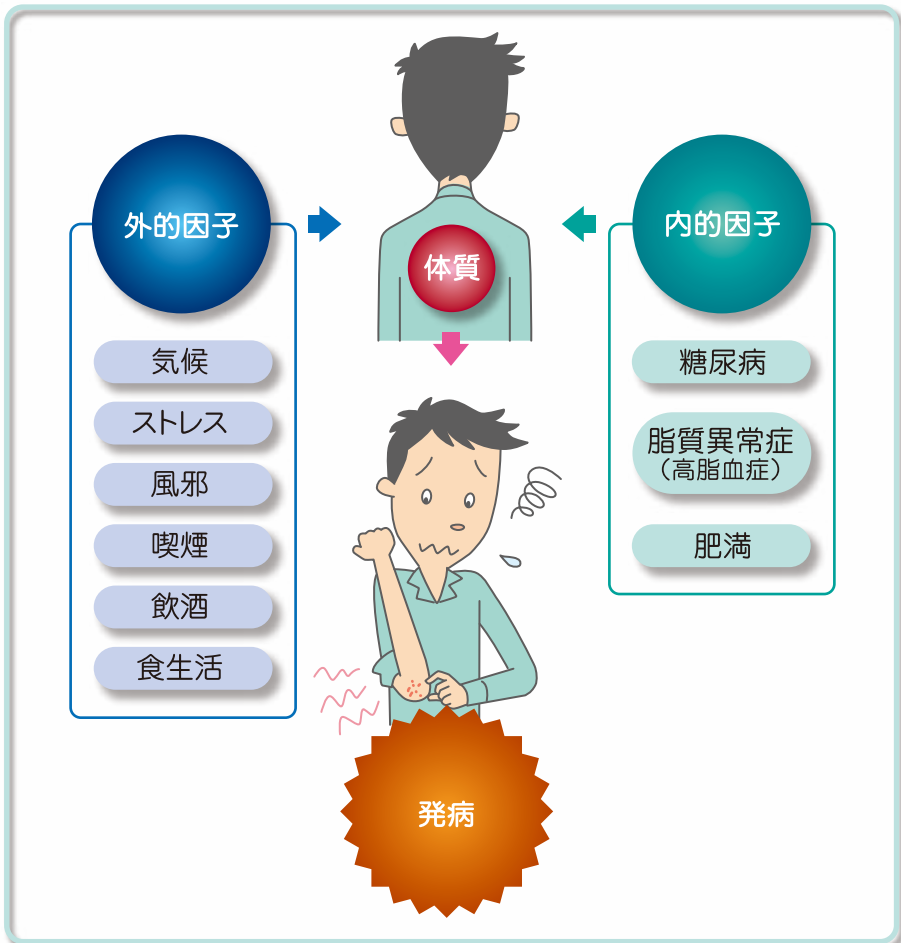
がんせんせいがんせつえん がんせつしょうせいがんせん

● 乾癬性関節炎(関節症性乾癬)

皮膚の症状に加えて、関節リウマチのように関節がはれたり、痛んだりします。

どうして乾癬になるの？

はっきりとした原因はまだ分かっていませんが、体質的な要素(遺伝的素因)に気候、ストレス、風邪、喫煙、飲酒、食生活などの外的因子と糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、肥満などの内的因子が加わって発病すると考えられています。



どうやって乾癬を良くするの？

乾癬の治療方法は、大きく分けて外用療法・内服療法・光線(紫外線)療法・生物学的製剤の4つの方法があります。

乾癬治療の基本—外用療法(ぬり薬)

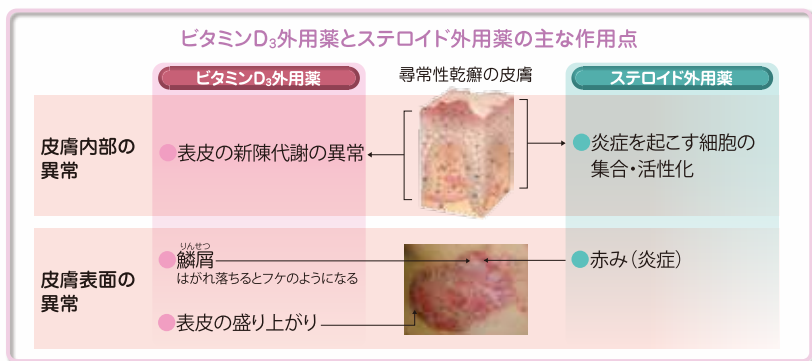
主に**ビタミンD₃外用薬**、**ステロイド外用薬**および**これらの配合外用薬**が用いられます。外用薬には軟膏、クリーム、ローション、ゲルやシャンプー様外用液剤などさまざまなタイプがあります。医師と相談しながら自分に合うものをみつけましょう。

●ビタミンD₃外用薬

主に表皮の新陳代謝の異常を抑え、正常な皮膚に導きます。表皮の盛り上がりや鱗屑にとくに効果があります。一度症状が良くなれば、良い状態を長期間保てますが、効果が出るまでに時間がかかるため、根気よく塗ることが大切です。まれに塗布部位に刺激感が出ることがあります。

●ステロイド外用薬

主に炎症を抑えます。効果の強さによって5つのランクに分けられ、症状に応じて使い分けられます。とくに皮膚の赤みに効果があり、即効性があります。長期間毎日使用すると塗布部位の毛細血管が拡張したり、皮膚が薄くなったりすることがあります。



●ビタミンD₃とステロイドの配合外用薬

ビタミンD₃外用薬とステロイド外用薬の効果を併せもっており、即効性があります。ビタミンD₃外用薬とステロイド外用薬の両方の副作用に注意する必要があります。

内服療法(のみ薬)

内服薬は他の治療法と組み合わせて用いられることが多いですが、単独で用いられることもあります。

ビタミンA誘導体

表皮の角化異常を抑え、正常な表皮を再形成します。主な副作用として、手足の落屑、口唇炎が生じることがあります。また、胎児に影響を与えるおそれがあるため、服用中止後も、男性は6ヵ月、女性は2年間の避妊が必要です。

免疫抑制薬

乾癬の発症や悪化の原因の1つに、免疫作用の過剰な働きがあげられます。免疫抑制薬は過剰な免疫作用を抑えるお薬です。主な副作用として血圧上昇、多毛、腎機能障害などが報告されており、定期的な血圧測定、血液検査が必要です。

PDE4阻害薬

免疫に関わる細胞に存在する酵素の働きを抑え、過剰に発現している炎症をおこす物質を抑える働きがあります。主な副作用として吐き気や下痢などの消化器症状が生じることがあります。

抗リウマチ薬

葉酸の働きを抑え炎症症状を鎮めます。主な副作用として消化管障害や肝障害が報告されており、定期的な血液検査が必要です。間質性肺炎という肺の炎症が起きる可能性もありますので、普段と違う息苦しさがあれば医師に伝えてください。奇形や流産のおそれがあるため、服用中だけでなく、服用中止後女性は少なくとも1月経周期、男性は少なくとも3ヵ月間は避妊が必要です。

ヤヌスキナーゼ(JAK)阻害薬

関節症性乾癬の病態に関わる物質(サイトカイン)の働きを抑えることで関節の炎症を鎮める作用があります。比較的頻度の高い副作用として、帯状疱疹がありますので、ピリピリ・チクチク・ズキズキを伴う皮膚の症状が現れたらできるだけ早く受診してください。

光線(紫外線)療法

光線療法は、光源ランプを用いて、症状のある部位もしくは全身に紫外線を照射して過剰な免疫作用を抑える治療法です。紫外線にはいくつかの種類があり、乾癬の治療では長波長紫外線(UVA)と中波長紫外線(UVB)が用いられます。主な副作用は日焼けや色素沈着です。

PUVA療法

光に対する感受性を高めるお薬を内服あるいは外用してUVAを照射します。

UVB療法

UVBを照射します。また、UVBの中でも治療効果が高く、狭い領域の波長を照射するナローバンドUVB療法や、治りにくい部位に対して部分的に照射できるターゲット型エキシマランプも普及しています。

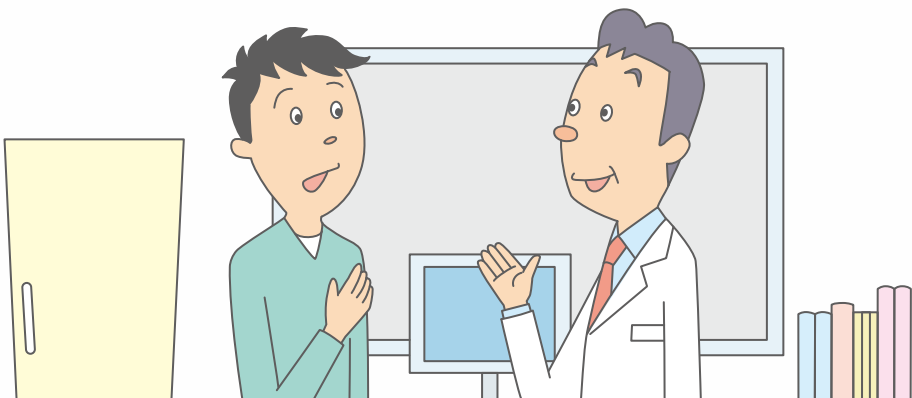
生物学的製剤

生物学的製剤は、免疫に関わる物質の働きを弱めて乾癬の症状を抑えるお薬です。現在、皮下注射と点滴の2種類があります。なお、生物学的製剤による治療は、これまでの治療で効果が見られない患者さんが主な対象となります。また、下記の患者さんは生物学的製剤の投与を受けられません。

生物学的製剤を投与できない患者さん

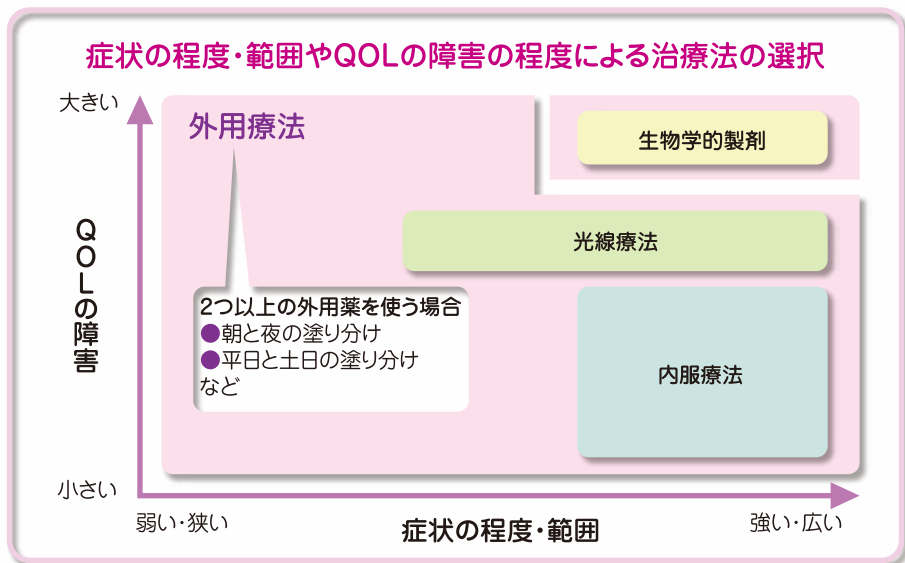
- 重い感染症のある患者さん
- 治療が必要な結核、B型肝炎のある患者さん
- 生物学的製剤の成分に対して過去にアレルギー反応を起こしたことがある患者さん など

生物学的製剤による治療を行うと免疫が抑えられるため、感染症にかかりやすくなる可能性があります。主な副作用は、のどの痛みや咳、悪寒・発熱などのかぜ症状、発疹やかゆみなどのアレルギー症状、疲れやすい、体がだるい、などです。



治療法は患者さん一人ひとりに合わせて決定します

乾癬の治療では、症状の程度と患者さんのQOLの両方を改善するために患者さんにとって一番良い治療法を選択します。



※イメージ図

医師と治療法について十分相談し、医師から指示された用法・用量、組み合わせをきちんと守って治療することが大切です。

自分の判断で勝手にお薬をやめたり使いすぎたりすると、症状が悪くなったり、思わぬ副作用が出たりすることもあります。医師の指示通りに正しく使いましょう。

QOLとは…

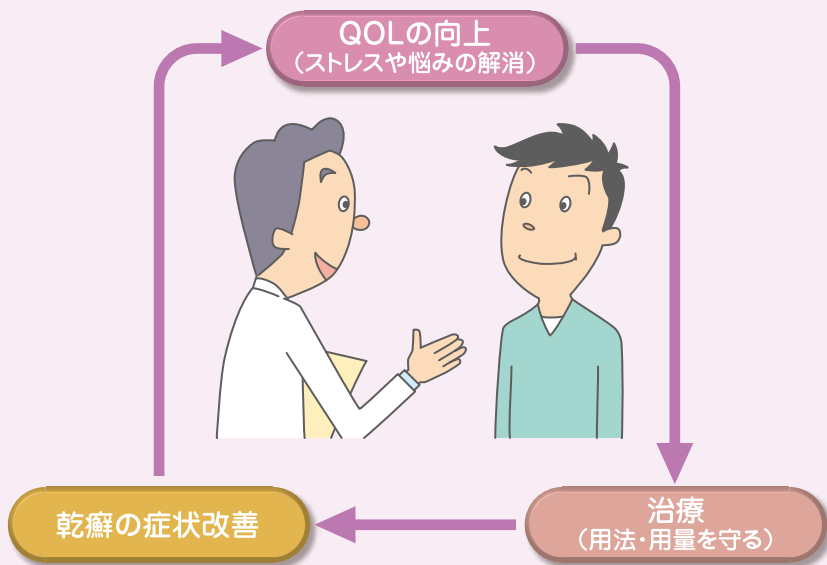
クオリティ・オブ・ライフ(Quality of Life:QOL)とは、一般に、人の生活の質を指し、ある人がどれだけ人間らしい望み通りの生活を送ることができるかという概念です。

治療について医師に相談しましょう

乾癬の治療で一番重要なのは、患者さんが継続して積極的に治療に取り組むことです。病気や治療について知りたい時、なかなか良くなならない時、医師の指示通りにお薬が塗れない・服用できないなど、今の治療を続けることが難しい時は、気軽に医師に相談しましょう。

乾癬では、皮膚の症状により、日常生活や治療においても様々なストレスや悩みを抱えてQOLが損なわれることがあります。

適切な治療により、このようなストレスや悩みをできる限り少なくすることができ、QOLが向上し、さらに治療に対しても積極的になり、症状の改善が実感できるようになります。そのためにも治療や日常生活上の注意点について、医師に相談しましょう。



乾癬とうまく付き合うために

監修 | 東京通信病院 皮膚科 客員部長 江藤 隆史 先生

乾癬の疑問・悩み

乾癬は治らないの？

乾癬になりやすい体質が変わることはありませんが、根気よく治療を続けて生活習慣を少しでも改善することで、ほとんど症状のない状態を長期間保つことができます。



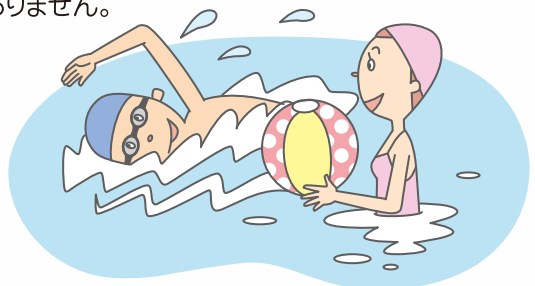
乾癬は遺伝するの？

乾癬になりやすい体質は遺伝することもあると言われてますが、体質を受け継いだとしても必ず乾癬になるわけではありません。日本では、親が乾癬で子どもも発病する可能性は約5%と言われています。



乾癬はうつるの？

乾癬は、まわりの人うつることはありません。温泉やプールなど一緒に入っても絶対にうつりませんので、ご家族や友人などまわりの人に乾癬についての正しい知識を持ってもらいましょう。



お薬はずっと続けなければいけないの？

乾癬は、良くなったり悪くなったりを繰り返す経過の長い病気です。症状をやわらげたり、良い状態を長く保つためには、根気よく治療を続けることが大切です。そのためには、医師とよく相談し、お薬は指示を守って正しく使いましょう。



生物学的製剤で完治するの？

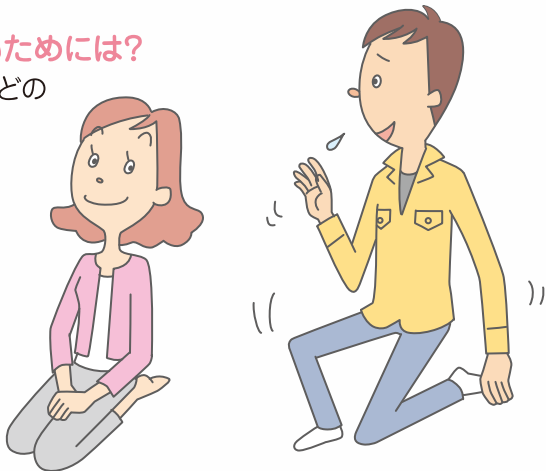
対症療法ですので、必ずしも完治するわけではありません。生物学的製剤で症状が良くなった後も、定期的に外用療法を行って症状のない状態を維持することが大切です。

漢方薬は乾癬に効くの？

補助的な治療法として患者さんの体質に合わせて用いられることがあります。

ケブネル現象を起こさないためには？

ケブネル現象は、衣服や眼鏡などの刺激によっても起こりますので、服装には十分気を配りましょう。また、長時間、肘をついたり正座したりすることはできるだけ避けましょう。



かゆいときはどうすれば良いの？

かゆいからといって掻くとケブネル現象を起こし、さらに症状が悪化します。
かゆいときは医師に相談して、かゆみ止めを処方してもらいましょう。

温泉は乾癬に良いの？

ある種の温泉に入ることによって乾癬が良くなることもあると言われてはいますが、効果については科学的には証明されていません。
皮膚温の上昇はかゆみを起こす原因となりますので、過度な入浴は避けましょう。
ただし、リラックスすることは良いことでしょう。



美容院・理容院に行きにくい

美容院・理容院の方に乾癬についてよく理解していただき、定期的に通いましょう。
また、できるだけ頭皮に強い刺激を与えないように頼んでおきましょう。
また、髪は短い方が皮膚への刺激が少なく、日光にもあたりやすいので乾癬には良いと言えます。

人との付き合いが消極的になってしまう

乾癬は人目が気になる病気ですが、くよくよ思い悩んだりするとかえってそれがストレスになり、良くありません。
気持ちを明るく持って人と接するようにしましょう。



これらの悩みの解決には、
乾癬の治療に根気強く積極的に取り組み、
乾癬の症状を良くすることが大切です。

日常生活で注意すること

乾癬の症状は治療によって良くなりますが、環境やストレス、体調によって悪化することもあります。治療と並行して日常生活でも、症状が悪くならないように生活習慣や体調管理に注意することが大切です。



皮膚への刺激を避けましょう

衣服でこすれたり、皮膚を掻いたりすることなどの刺激で症状が悪化します。

衣服はなるべく柔らかい素材のものを選びましょう。

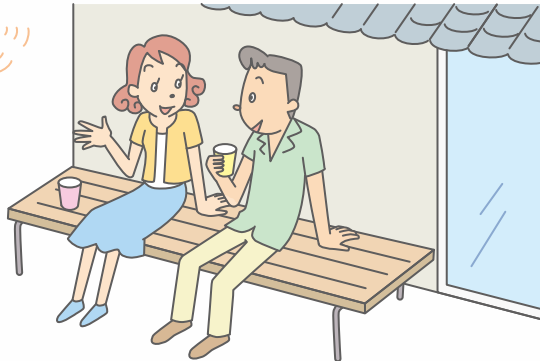
乾燥に注意しましょう

一般的に、乾癬は夏に良くなり、冬に悪化します。とくに冬は皮膚が乾燥するので注意しましょう。



日光浴をしましょう

乾癬は日光にあたると良くなることが多いので、なるべく日光浴をしましょう。ただし、急激な日焼けは皮膚を刺激し悪化の原因になりますので、徐々に始めましょう。



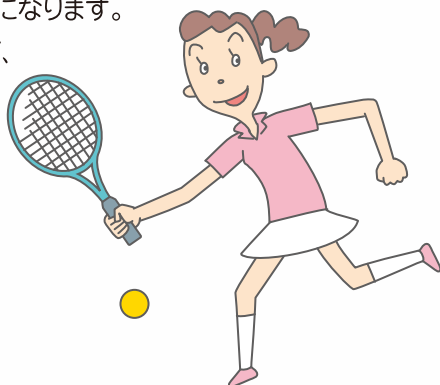
感染症に注意しましょう

風邪・扁桃腺炎などの感染症にかかると症状が悪化することが多いので、なるべく風邪をひかないように気をつけることが大切です。帰宅したら手洗い・うがいをしましょう。「風邪をひいたかな」と感じたら、無理をせずゆっくりと休息をとりましょう。



ストレスをためないようにしましょう

肉体的・精神的ストレスは症状悪化の原因になります。ストレスを完全になくすことは難しいですが、スポーツや趣味などで気分転換してストレスを発散させましょう。



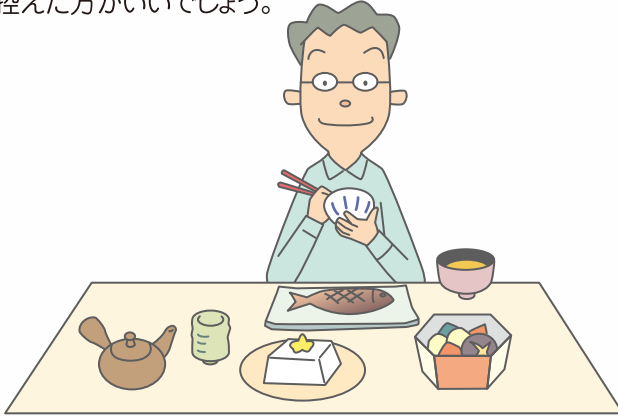
適度な運動をこころがけましょう

肥満と乾癬の関連が指摘されています。運動をすることで体を鍛え、適正な体重を保つことができます。リラックスやストレス解消にもなりますので、適度に体を動かすことが大切です。



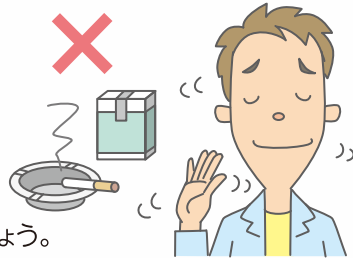
食生活に注意しましょう

カロリーの高い食事(肉類・脂肪分)は症状を悪化させ、
 カロリーの低い食事(野菜・魚)は症状を改善させると言われています。
 香辛料など刺激の強い食べ物やお酒はかゆみを増すので
 できるだけ控えた方がいいでしょう。



喫煙は控えましょう

煙草を吸うとのどを痛め、
 風邪や扁桃腺炎にかかりやすくなります。
 風邪や扁桃腺炎は乾燥を悪化させる
 原因になりますので、喫煙はなるべく控えましょう。



入浴により清潔を保ちましょう

毎日入浴して清潔を保ちましょう。
 ただし、ゴシゴシこすりすぎたり、
 体を温めすぎたりすると、
 かゆみが増すので熱いお風呂は避けましょう。
 入浴後はタオルで優しく体を拭き、
 できるだけ早くお薬を塗りましょう。



● 乾癬情報サイトのご案内

皮膚科疾患情報 乾癬.com

<https://www.maruhocorp.jp/kanja/kansen/>

ホームページで乾癬という病気や治療、日常生活での注意点などについて、より詳しく紹介しています。



— お勧めのコンテンツ —

● 乾癬あるある物語

主人公・MARUちゃんの“乾癬発症～その後の物語”を、乾癬にまつわる“あるある”を通して、アニメーションで紹介しています。「私と同じことを経験している」「同じことを感じて悩んでいる」など、きっと共感できることがあると思います。



● 乾癬患者さんの会のご紹介

全国にある患者会では、相談医による講演会や、患者さん同士の交流会など、各会ごとに独自の活動を行っています。

ここでは全国各地にある患者会の情報を掲載していますので、それぞれの患者会の活動をご覧ください。ご自身が興味ある会に参加されてみてはいかがでしょうか？ ご自身がお住まいの地域以外での患者会への参加も可能です。



病・医院名