



よくある質問にお答えします

医薬情報研究所 株式会社エス・アイ・シー 取締役
堀 美智子 先生

Q 何度もアトピー性皮膚炎の悪化を繰り返している患者さん。頻繁に顔を合わせているので、もうアドバイスをすることがないような気がするのですが…。

A アトピー性皮膚炎の悪化を繰り返しているということは、症状がひどいときだけ薬を使用し、症状が改善すると薬の使用をやめ、スキンケアもきちんとされていない、ということはないでしょうか。

薬剤師も薬のことだけ、と思っていると、スキンケアについてのアドバイスを忘れがちです。症状がひどいときだけでなく、安定しているときや軽快してきているときに、どのようなスキンケアをしているか、そこに誤りがないかを確認し、アドバイスをすることが大切です。アトピー性皮膚炎の治療のポイントは、スキンケアにより皮膚の乾燥を防ぎバリア機能を維持し、アレルゲンを体内に入れないことです。

最近、ボディシャンプーを使用される人が多いのですが、ポンプ式の場合、洗い桶にお湯と1回押した少量の洗浄剤を入れてよく泡立て、泡で汚れを包み込むように洗います。タオルに直接3回ぐらい押した量を使用するなど、ボディシャンプーの使用量が多すぎることが乾燥肌を引き起こすと問題にされています。その量にも注意してもらいましょう。

さらに気をつけたいのが入浴剤です。イオウを含む温泉の素などの入浴剤はかえって皮膚を乾燥させてしまうので、避けてもらう必要があります。アトピー性皮膚炎の人だけでなく乾燥肌の人の場合、保湿効果を謳った入浴剤を選んでもらいましょう。

次に大切なのは保湿です。強い日差し、汗、冷房と、夏は肌にとっても苛酷な季節です。アトピー性皮膚炎の人は表皮の構造がしっかりしていないため、角質層の水分が出ていきやすいので特に注意が必要です。入浴後の皮膚が最も潤っているとき、お風呂から上がって肌がしっとりしている10分以内（できれば5分以内）に保湿剤を使用するとよいでしょう。

保湿剤としては、クリームやローションタイプなど、べとつきの少ない保湿剤を選んで、しっかりケアをすること

が大切です（乾燥しやすい冬はクリームや油脂性基剤の軟膏で）。

なお、CMの影響もあり、「乾燥肌には尿素」と思っている人が少なくありませんが、アトピー素因のある人にとっては刺激になってしまいます。また、高濃度の尿素はかえって水分を失いやすいので避けたほうがよいでしょう。「すでに保湿剤を使っている」という人に対しては、どんなものを使っているのか、確認することも必要です。

紫外線は免疫力を弱めるので、アトピー性皮膚炎の人によいのではないかといわれたりしますが、やはり皮膚を乾燥させたり、汗が出たり、さらに日焼けはシミやしわなどに関係しますから避けるべきでしょう。

日傘やつばの広い帽子で、眼にも紫外線が当たらないようにし、長袖の洋服や襟があるもので紫外線を防御します。しかし、紫外線の散乱光や反射光の影響を避けるためには、サンスクリーン剤が必要で、アトピー性皮膚炎の人にはノンケミカルのものでお勧めです。

実際の塗布方法は、手のひらにサンスクリーン剤を取り、顔や腕など塗る部位に何ヵ所かに分けて置き、均一に塗り延ばしていきます。最初に皮膚の上に置くことによって、塗り忘れや塗りむらを避けることができます。

汗の拭き方はこすらないで、ハンカチで押える程度にします…などなど、アトピー性皮膚炎の人に伝えたいことはたくさんあります。薬剤師の説明は薬だけと自分でその領域を狭くしてしまわないで、アトピー性皮膚炎の人にとって何が大切かを考えて対応すれば、きっと伝えるべきことはたくさんあるのではないのでしょうか。

