

アトピー性皮膚炎の おはなし



アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎は、生後2～3ヵ月頃に顔からはじまり、徐々にからだ、手足に広がり、肘、膝の内側などに治りにくい湿疹が生じて慢性に続くものです。

10歳以上になると自然に軽くなり、ほとんど治ってしまう人も多いのですが、最近、大人になっても上半身や顔の湿疹がなかなかよくなる人も増えてきました。



原因は、まだ完全には明らかではありませんが、遺伝的に皮膚の乾燥とバリアー機能の低下（外からの刺激で簡単に湿疹を生じる皮膚の質）があり、アレルギーを起こしやすいアトピー素因も関連して、汗やホコリの刺激、食物やダニのアレルギー、精神的・肉体的ストレスが悪化因子となって生じると考えられています。

ストレス

アレルギー

刺激



アトピー性皮膚炎になりやすい人

アトピー素因を持つ人は、アトピー性皮膚炎になりやすいといわれています。アトピー素因とは、家族や本人が気管支ぜんそくやアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎などにかかったことがあるとか、食物やダニなどに対してアレルギー反応を示しやすい体質のことです。



アトピー性皮膚炎の年代別症状

乳児期

口のまわり、頬、頭にジクジクした湿疹を生じることが多く、卵、牛乳、大豆などに対するアレルギーもときに関係していますが、食事制限のみではよくありません。



小児期

食物アレルギーは、この年代になるとまず関係ありません。
肘や膝の内側などに、様々な外的刺激が加わって湿疹ができます。
乾燥症状もはっきりしてきます。



思春期以降

顔や首に治りにくい湿疹が生じ、からだにも皮膚が厚くなったような湿疹が慢性に生じます。

ダニアレルギーが悪くなる原因の1つと疑われることもあります。掻きぐせが止められなくなっている患者さんもしばしばみられます。



アトピー性皮膚炎と乾燥肌

アトピー性皮膚炎では、皮膚の乾燥症状がよくみられますが、それはどうしてでしょうか？

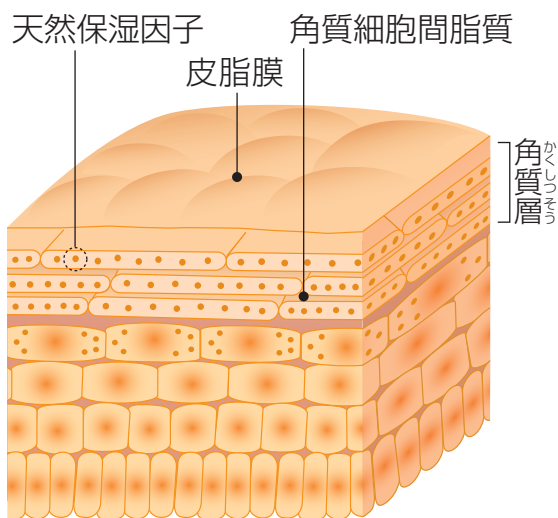
一般に、皮膚のうるおい（水分量）はひ し てんねん ほしつ いん し かくしつ皮脂、天然保湿因子、さいぼうかん ししつ角質細胞間脂質という3つの物質によって一定に保たれています。ところが、アトピー性皮膚炎になると、これらの中でも特に角質細胞間脂質といわれる物質が減ってしまうために、皮膚が乾燥すると考えられています。

乾燥肌を放っておくと湿疹がますます悪化しますので、こまめなお手入れが大切です。

※皮脂、天然保湿因子、角質細胞間脂質についてはP7、8でくわしく解説しています。

健康皮膚

角質細胞と角質細胞の間に角質細胞間脂質がぎっしりとつまっていて、すき間がみられません。皮脂膜も保たれ、天然保湿因子も十分に存在しています。





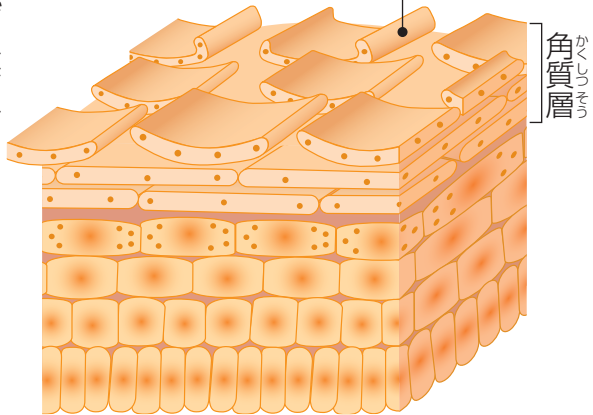
こまめなお手入れが
大切です



乾燥皮膚

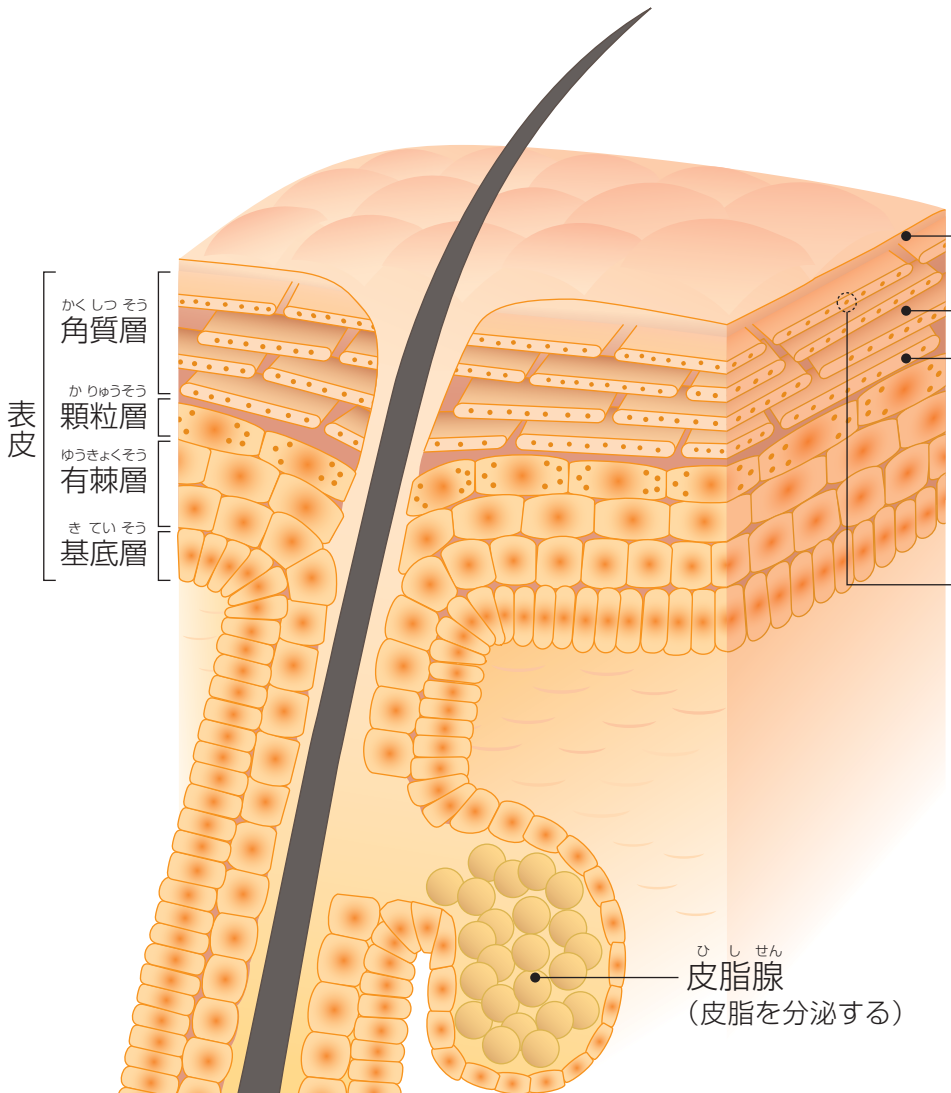
角質細胞がはがれてす
き間ができ、水分が逃げ
やすい状態です。皮脂膜
や天然保湿因子も減少
しています。

はく
り
剥離する角質細胞



皮膚がうるおう理由^{わけ}

皮膚のうるおいは、**3**つの物質によって



一定に保たれています。



1 皮脂

皮脂腺から分泌される脂あぶらのことです。汗などと混じりあって皮膚の表面をおおい(皮脂膜)、水分の蒸発を防ぎます。

ひ し まく
皮脂膜

かく しつ さい ぼう かん し しつ
角質細胞間脂質

かく しつ さい ぼう
角質細胞

2 角質細胞間脂質

表皮で作られ、角質細胞と角質細胞のすき間をうめている脂のことです。角質細胞同士をくっつけるニカワの役割をするとともに、水分をサンドイッチ状にはさみ込み、逃がさないようにします。

てん ねん ほ しつ いん し
天然保湿因子

3 天然保湿因子

角質層にある低分子のアミノ酸や塩類などのことです。ナチュラルモイスチャーライジング ファクター(NMF)ともいわれ、水分をつかまえて離さない性質を持っています。

日常生活で心がけること



ふだんの
心がけが
大切です

① お薬を正しく使いましょう

皮膚にうるおいを与えるぬり薬、また、かゆみや湿疹を抑えるぬり薬や飲み薬などがあります。お薬は先生の指示をよく守り、正しく使いましょう。

② 皮膚をいつも清潔に

皮膚のよごれは湿疹をひどくする原因にもなります。石鹸などを使ってよごれをきれいに洗い流し、いつも清潔に保ちましょう。

③ お風呂はぬるめに

熱いお風呂に入ると、かゆみがひどくなります。

お風呂はややぬるめにしましょう。また、ナイロンタオルを使ったり、ゴシゴシ洗ったりするのは皮膚に刺激を与えるのでよくありません。

皮膚にうるおいを与えるぬり薬はお風呂上がりにぬると効果的です。



④ ^か搔かないことが大切

搔くと症状がひどくなるので、できるだけ搔かないように努めましょう。また、爪は短く切りましょう。



⑤ 刺激の少ない肌着に

皮膚を刺激すると、かゆみがひどくなります。肌着類などは、なるべく肌にやさしい木綿もめんのものにしましょう。



⑥ お掃除はこまめに

お部屋のホコリやダニは病気を悪くする原因の1つになります。お掃除をこまめにしてお部屋をいつも清潔に保ちましょう。



インターネットで皮膚に関する情報を見ることができます。

マルホ株式会社ホームページ

<http://www.maruho.co.jp/>

医療機関名