

アトピー性皮膚炎

なんでもQ&A

監修：東京女子医科大学 皮膚科 教授 川島 眞先生



CONTENTS

- 第1章 疾患について
- 第2章 診断・検査について
- 第3章 治療について
- 第4章 スキンケアについて
- 第5章 環境・日常生活について
- 第6章 心理的ストレスについて

アトピー性皮膚炎 なんでもQ&A

第1章

疾患について

- Q. 1 アトピー性皮膚炎ってどんな病気? 1
- Q. 2 どうしてアトピー性皮膚炎になるの? 3
- Q. 3 アトピー性皮膚炎は遺伝するの? 5
- Q. 4 アトピー性皮膚炎は一生治らないの? 6

第2章

診断・検査について

- Q. 5 どんな症状があったらアトピー性皮膚炎? 7
- Q. 6 重症のアトピー性皮膚炎ってどんな症状? 8
- Q. 7 年齢によって症状は違うの? 9
- Q. 8 乳児期のアトピー性皮膚炎ってどういうもの? 10
- Q. 9 検査をすれば原因がはっきりわかるの? 10
- Q. 10 アトピー性皮膚炎と間違えやすい病気は? 11

第3章

治療について

- Q. 11 いつまで治療は続くの? 12
- Q. 12 アトピー性皮膚炎の治療法は? 12
- Q. 13 よく使う薬は? 13
- Q. 14 ステロイド外用薬ってどんな薬? 13
- Q. 15 タクロリムス外用薬ってどんな薬? 14
- Q. 16 塗り薬は部位別に使い分ける必要があるの? 15
- Q. 17 炎症が治まったら薬をやめていい? 16
- Q. 18 塗り薬の正しい塗り方は? 16
- Q. 19 飲み薬はどんな時に必要? 17
- Q. 20 起こりやすい合併症は? 17
- Q. 21 症状がよくなったり悪くなったりするのはなぜ? 18

第4章

スキンケアについて

- Q.22 アトピー性皮膚炎のスキンケアってなに? ————— 19
- Q.23 具体的なスキンケアの方法は? ————— 20
- Q.24 夏のスキンケアのポイントは? ————— 21
- Q.25 冬のスキンケアのポイントは? ————— 21

第5章

環境・日常生活について

- Q.26 日常生活の中でアトピー性皮膚炎を悪化させるものは? ——— 22
- Q.27 掃除は大切なのか? ————— 23
- Q.28 ペットを飼ってもいい? ————— 24
- Q.29 体が温まるとかゆみがひどくなる? ————— 24
- Q.30 入浴時に注意することは? ————— 25
- Q.31 せっけんはどんなものがいい? ————— 26
- Q.32 シャンプーはどんなものがいい? ————— 26
- Q.33 衣類に関して注意することは? ————— 27
- Q.34 洗濯をする時に注意することは? ————— 27
- Q.35 乳幼児の食事制限は必要? ————— 28
- Q.36 林間学校や旅行にいてもいい? ————— 29
- Q.37 海やプールに入ってもいい? ————— 30
- Q.38 スポーツをしてもいい? ————— 31
- Q.39 冷水や乾布摩擦は皮膚にいい? ————— 32

第6章

心理的ストレスについて

- Q.40 アトピー性皮膚炎はストレスで悪化するのか? ————— 33
- Q.41 掻くのをどうしたらやめられるのか? ————— 35

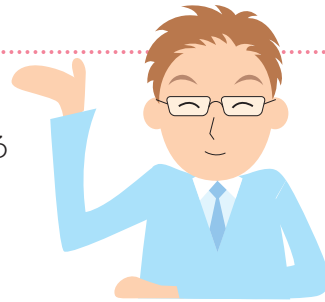
Q.1 アトピー性皮膚炎ってどんな病気？

A アトピー性皮膚炎は、いくつもの原因が複雑に関わって引き起こされる病気です。アトピー性皮膚炎にはいくつかの特徴があります。

※アトピー性皮膚炎の症状については、Q5 (P.7) にくわしく書いていますのでそちらも参考にしてください。



現在のところはっきり分かっている特徴は下記の通りです。



アトピー性皮膚炎の特徴

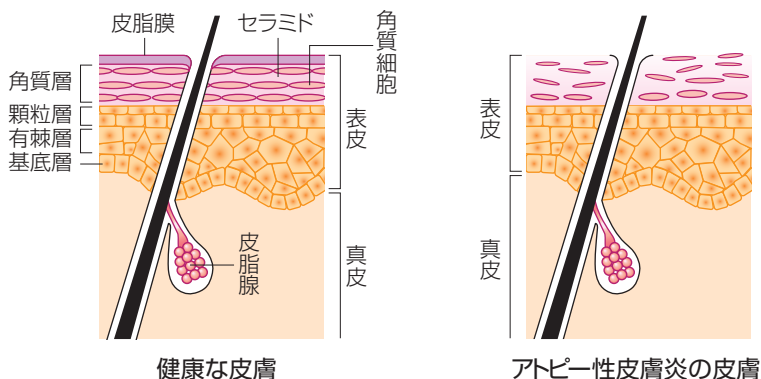
1. アトピー性皮膚炎を引き起こす遺伝的な体質がある
2. 湿疹がよくなったり、悪くなったりを繰り返す
3. かゆみを伴い、掻くことによって悪化する
4. 皮膚が乾燥している
5. さまざまな物質に対して、アレルギー反応を起こしやすい
6. 子供に多く、成長につれて症状が軽くなる傾向がある
7. 各年齢層によって症状や、症状が出やすい部位に違いがある

Q.2 どうしてアトピー性皮膚炎になるの？

- A** アトピー性皮膚炎を引き起こす原因としては、さまざまなものが考えられており、それらは大きく**遺伝因子**と**環境因子**の二つに分けられます。アトピー性皮膚炎はもともと遺伝因子を持つ人に環境因子が加わることによって発症し、悪化すると考えられています。

遺伝因子とは？

遺伝因子は、現在のところ二つの要因が考えられています。一つは‘**皮膚のバリア機能が弱い**’ということです。**バリア機能**とは、皮膚の一番外側にある角層が皮膚を保護したり、水分を保ったりする働きのことです。アトピー性皮膚炎では角質細胞の中の天然保湿因子や角質細胞と角質細胞の間にあるセラミド（保湿機能を持つ脂質）の量が健康な皮膚に比べて少なく、バリア機能が弱いことがわかっています。そのため、皮膚が汗などの刺激を受けやすく、また、細菌などの抗原（異物）が侵入しやすい状態になっています。





もう一つは‘**外から入ってきた異物に反応(アレルギー反応)しやすい**’ということです。一般に、アトピー性皮膚炎の患者さんはアレルギー反応に関わる**IgE抗体**を作りやすい体質を持っています。炎症の経過が長くひどいほど、血中にIgE抗体が増える傾向があります。ただし、これはアトピー性皮膚炎の患者さん全員にみられることではありません。アトピー性皮膚炎におけるIgE抗体は、気管支ぜんそくなどのアレルギー疾患とは違い、病気を引き起こす直接の原因ではないようですが、診断や病気の状態をみるためには役立ちます。

【用語解説】アレルギー反応：外から入ってきた抗原をやっつけようとする体の防御反応の一つ。

IgE抗体：体内に抗原(異物)が侵入した時に作られ、再び入ってきた抗原を認知してアレルギー反応を引き起こすたんぱく質。

環境因子とは？

環境因子は、**アレルギー反応**が関係しているものと関係していないものに分けられます。アレルギー反応が関係しているものには、ダニ、ハウスダスト、植物、細菌、カビなど特定の抗原(異物)があり、これらによって、アレルギーやかぶれなどが引き起こされます。また、アレルギー反応が関係していないものとしては、汗による刺激、強い乾燥、シャンプーやせっけんなどの化学的な刺激、引っ掻くなどの物理的な刺激、心理的ストレスなどがあります。これらはいずれもアトピー性皮膚炎を引き起こしたり、悪化させる原因となるため、**悪化因子**と呼ばれています。

Q.3 アトピー性皮膚炎は遺伝するの？

A アトピー性皮膚炎の発症には**遺伝因子**(P.3)が関係しているため、親子、兄弟で発症することがあります。また、家族が**気管支ぜんそく**や**アレルギー性鼻炎**などにかかったことがあると、アトピー性皮膚炎を発症しやすいこともわかっています(アトピー素因)。しかし、アトピー性皮膚炎は、遺伝因子だけではなく、さまざまな**環境因子**(P.4)も加わって起こるため、お父さんやお母さんがアトピー性皮膚炎だからといって必ずしも子供が発症するとは限りません。



Q.4 アトピー性皮膚炎は一生治らないの？

A アトピー性皮膚炎は遺伝的な体質も関係していることから、一生治らない病気と思いきも患者さんもあります。実際、短期間で治る病気ではなく、症状をコントロールしながら、気長に付き合うことが必要です。しかし、アトピー性皮膚炎は、一般によくなったり、悪くなったりを繰り返しますが、適切な治療で症状が落ち着いた状態が維持されると、自然に治ることも期待できる疾患です。症状が出るのは一生ではなく当分の間と考え、治療を続けることが大切です。



Q.5 どんな症状があったらアトピー性皮膚炎？

A アトピー性皮膚炎の特徴的な症状は、「皮膚が赤くなる、細かいぶつぶつができる、じくじくする、かさかさする、ぽろぽろはがれる、かたくなる」などで、いずれも強いかゆみを伴います。また、症状は左右同じように現れやすく、おでこ、目の周り、口の周り、首、手足の関節、胸や背中などに現れます。このような症状が一時的なものではなく、長期間（乳児では2ヵ月以上、その他では6ヵ月以上）続く場合にアトピー性皮膚炎と診断されます。

アトピー性皮膚炎の主な症状



皮膚が赤い



細かいぶつぶつ



じくじく



かさかさ



ぽろぽろ



かたくなる

Q.6 重症のアトピー性皮膚炎ってどんな症状？

A 重症のアトピー性皮膚炎の患者さんでは、重症度の高い皮疹が広い範囲にみられます。皮疹の重症度とその症状は以下の通りです。

【用語解説】 皮疹：皮膚にあらわれる赤み、ぶつぶつ、じくじくなどをともなった発疹のこと。

皮疹の重症度

重症

高度の腫れやむくみ、厚くかたくなって赤い、多数のぶつぶつ、かさかさがぼろぼろとはがれ落ちる、かさぶた、小さい水ぶくれ、びらん（ただれ）、多数の引っ掻き傷、大きくかゆいしこりなどが主体

中等症

中等度までの赤み、かさかさがはがれ落ちる、少数のぶつぶつ、引っ掻き傷などが主体

軽症

乾燥および軽度の赤み、かさかさが少しはがれ落ちるなどが主体

軽微

炎症症状が少なく乾燥症状が主体

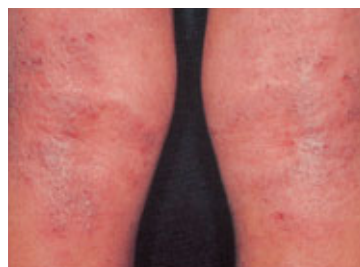
Q.7 年齢によって症状は違うの？

A アトピー性皮膚炎は年齢によって症状が変化します。**乳幼児期**は症状が**顔や頭**に現れやすく、かゆみの強い湿疹が生じ、細かいぶつぶつができて盛り上がったたり、じくじくと液がしみ出してきたりします。**小児期**は症状が**ひじの内側やひざの裏側**などに現れるようになります。皮膚は乾燥してかさかさとした皮がむけ、かゆみを伴います。**青年期以降**は、**顔面や上半身**に治りにくい湿疹がみられ、皮膚の乾燥が強くなり、ごわごわと厚くなります。長期間湿疹が続くことで、色素沈着がみられることがあります。

アトピー性皮膚炎の出やすい場所と症状



乳幼児期



小児期



青年期以降



青年期以降

Q.8 乳児期のアトピー性皮膚炎ってどういうもの？

A 乳児期は、体中にいろいろな湿疹が出やすい時期です。口の周りによだれやミルクがついてできる赤いぶつぶつ、あるいは頭にできる黄色いかさぶたのようなもの（脂漏性皮膚炎^{しろうせいひふえん}）までアトピー性皮膚炎に含めてしまうと、乳児のほぼ全員がアトピー性皮膚炎になってしまいます。また、母乳以外に初めて食物を食べ始める時期には、じんま疹などのさまざまな症状が出ることもあります。しかし、それらの症状の多くは成長する過程の一つとして消えていきます。したがって、この時期は湿疹が出たからといって、すぐにアトピー性皮膚炎と診断するのではなく、それらの症状が2カ月以上続いている場合に、症状や経過などから医師が総合的に診断します。



【用語解説】脂漏性皮膚炎：生後2カ月頃までの乳児は性ホルモンの影響で、皮脂腺の発達した部位（特に顔と額の境目、額、眉毛から鼻にかけて）に、皮脂がたくさん出る傾向があります。その結果できた湿疹を脂漏性皮膚炎と言いますが、多くの場合自然に治ります。治療としては、湿疹がある場合はステロイド外用薬で炎症を抑えたり、オリーブオイルなどで皮脂を取り除き、シャンプーやせっけんでやさしくきれいに洗浄します。

Q.9 検査をすれば原因がはっきりわかるの？

A アトピー性皮膚炎では、必要に応じて血液検査や皮膚テストを行うことがあります。しかし、アトピー性皮膚炎の原因はたくさんあることが多く、遺伝的な体質、心理的ストレスなども複雑に絡み合って発症します。仮に検査で疑わしい原因がわかったとしても、それらを取り除くだけでは完全に治りません。原因をはっきりさせるためには、総合的な判断が必要です。

Q.10 アトピー性皮膚炎と間違えやすい病気は？

A アトピー性皮膚炎とよく似た症状がある病気として、**接触皮膚炎**、**脂漏性皮膚炎**、**単純性痒疹**、**疥癬**、**汗疹**（あせも）、**魚鱗癬**、**皮脂欠乏性湿疹**、**手湿疹**などがあります。

アトピー性皮膚炎と間違えやすい病気

接触皮膚炎：植物、化学品、その他の刺激物などによるかぶれ

脂漏性皮膚炎：皮脂の多いところにてできる、かさかさした炎症

単純性痒疹：皮膚にやや大きなぶつぶつができ、強いかゆみを伴う炎症

疥癬：ヒゼンダニの感染により、腕、手首、指の間、わきの下、下腹部、外陰部などに赤いぶつぶつができ、強いかゆみを伴う炎症

汗疹（あせも）：汗が原因で皮膚にてできる、小さな赤い水ぶくれのある炎症

魚鱗癬：角化の異常によって、さめ肌を生じる皮膚病

皮脂欠乏性湿疹：角質の水分保持機能の異常による乾燥性の炎症

手湿疹：かさかさしたり、小さな水ぶくれができる手あれ

Q.11 いつまで治療は続くの？

A アトピー性皮膚炎を短期間で完全に治すことはできませんが、粘り強く病気と付き合ううちに、皮膚の炎症が少しずつよくなり、最小限の薬で症状が落ち着いた状態を維持することができるようになります。

そのため、治療の目標としては、

- (1) 症状はないか、あっても軽微 (P.8) であり、日常生活に支障がなく、薬もあまり必要としない。
- (2) 軽微または軽度 (P.8) の皮疹は持続するが、急激に悪化することはない。悪化しても長引くことはない。という状態をめざします。



Q.12 アトピー性皮膚炎の治療法は？

A アトピー性皮膚炎の治療は、病気そのものを完治させる薬はないことから、①炎症を抑える治療、②悪化因子 (P.22) の除去、③スキンケアの3つの方法を中心に行います。炎症を抑える治療としては、**ステロイド外用薬**や**タクロリムス外用薬**を中心とした治療を行い、かゆみが強い場合は飲み薬を併用します。悪化因子 (P.22) は問診や検査などから慎重に判断し、できるだけ取り除くようにします。炎症が治まった後は、**保湿薬**を使ってスキンケアを続け、皮膚のよい状態を維持します。

Q.13 よく使う薬は？

A アトピー性皮膚炎でよく使う薬には、**ステロイド外用薬、タクロリムス外用薬、保湿薬、抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬**などがあります。

■**ステロイド外用薬、タクロリムス外用薬：**

皮膚の炎症を抑える目的でよく使われる薬です。

■**保湿薬：**皮膚を保護し、水分を保つ作用があります。

■**抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬：**かゆみを抑える飲み薬です。

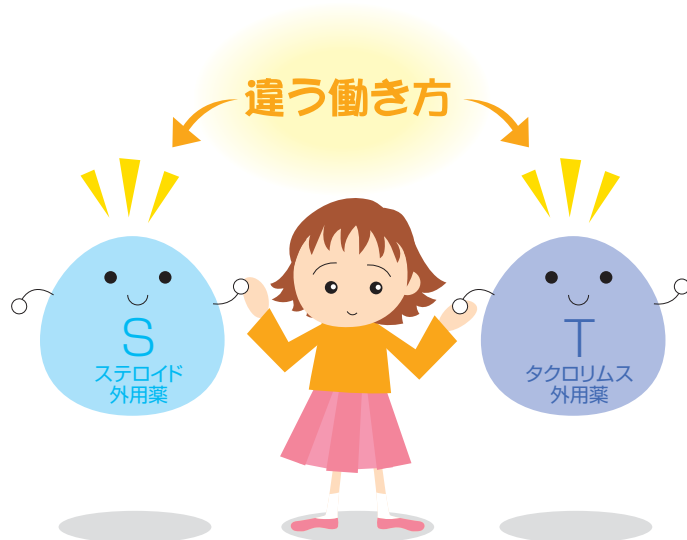
Q.14 ステロイド外用薬ってどんな薬？

A ステロイドとはもともと体内にある副腎皮質ホルモンと同様の働きをする薬で、さまざまな臓器に働き、**体調を整える、炎症や免疫反応を抑える**などの作用があります。効果がある反面、副作用も報告されています。しかし、全身的な副作用が問題になるのは**長期間ステロイドの飲み薬を使用**したことが多いです。塗り薬の場合、皮膚から吸収される薬の量は少ないため、副作用も飲み薬より少ないのです。もちろん、塗り薬でも塗る場所、量、期間、強さを十分に考えて使わないと、皮膚が薄くなる、血管が浮いてくるなどの副作用が現れることがあります。副作用が出ないようにしながら症状を治すために、医師の指示通り薬を使うことが大切です。

※ステロイド外用薬は効果の強さによって、最強（ストロングスト）、とても強い（ベリーストロング）、強い（ストロング）、中くらい（ミディアム）、弱い（ウィーク）、の5段階に分けられています。

Q.15 タクロリムス外用薬ってどんな薬?

- A** タクロリムス外用薬は、ステロイド外用薬とは違う働き方でアトピー性皮膚炎の**炎症や免疫反応を抑えます**。そのため、ステロイド外用薬でみられる皮膚が薄くなる、血管が浮いてくるなどの副作用は起こりません。ただし、使いはじめに刺激が強く出ることがあります。タクロリムス外用薬には、**成人用(0.1%)**と2歳以上の子供に使う**小児用(0.03%)**があります。アトピー性皮膚炎の症状が中等症(P.8)以下になったときに使うと効果的です(重症の場合は、ステロイド外用薬などを使います)。



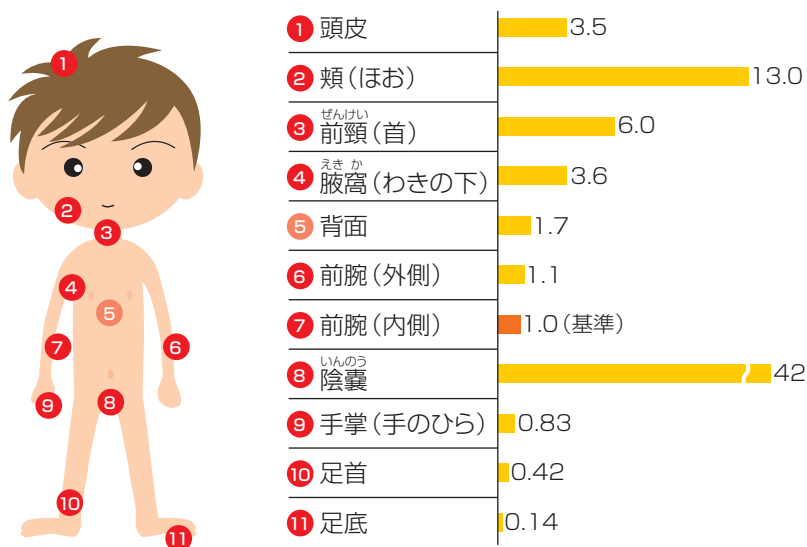
Q.16 塗り薬は部位別を使い分ける必要があるの？

A 一人の患者さんに程度の違う皮疹がいくつかある場合、数種類の塗り薬が塗る場所を指定して処方されることがあります。また、塗り薬は体の部位によって**吸収の程度が違います**ので、それぞれの薬を使う場所と量が指示されます。特にステロイド外用薬は症状や部位によって強さが異なるものを細かく使い分ける必要があります。

一般に顔は体や手足に比べて吸収がよいので、比較的弱い薬が処方されることが多いです。塗り薬はきちんと指示通りに使い分け、他の部位に塗ったり、他の人にあげたりすることのないように気をつけましょう。



ステロイド外用薬(ヒドロコルチゾン)の部位別経皮吸収量



Feldman, R.J. et al.: J. Invest. Derm. 48:181, 1967

Q.17 炎症が治ったら薬をやめていい?

- A** ひどい炎症でもステロイド外用薬やタクロリムス外用薬をきちんと使うと、きれいに治ったようにみえます。しかし、アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚は乾燥しやすいため、異物(抗原)が侵入しやすく、症状がまた出やすい状態が残っています。炎症が治まった後は、再び悪化することがないように、**保湿薬**を塗って**スキンケア**を続けることが必要です。炎症が治まっても、定期的に病院に通い、医師に皮膚の状態をみてもらうようにしましょう。



Q.18 塗り薬の正しい塗り方は?

- A** 塗り薬の塗り方は人によってまちまちで、個々の症状に合わせて薬をもらっていても、塗り方が適切でないと、期待した効果が得られないことがあります。正しい塗り方を知っておきましょう。

塗り薬の正しい塗り方

1. 汚れを洗い流した後の、清潔な皮膚に塗る
2. 必要な量をきちんと塗る
(炎症を抑えるためには通常1日2回は必要)
3. 指の腹に塗り薬をのせて症状のあるところの中心に置き、なでるように薄くのばす。広い範囲に塗る時は、塗り薬を数ヵ所においてのばす。

Q.19 飲み薬はどんな時に必要？

A アトピー性皮膚炎は強いかゆみを伴うことが特徴です。ステロイド外用薬や保湿薬などで症状がある程度治まっていたとしても、かゆみが強くと引っ掻いてまた悪化させてしまうことがあります。かゆみの程度は症状の程度や患者さんのかゆみに対する感じ方などによって違いますが、いずれにしてもかゆみを減らすことは大切な治療の一つです。かゆみがひどくてイライラしたり、十分に眠れない時などは、かゆみを抑える目的で**抗ヒスタミン薬**や**抗アレルギー薬**などの飲み薬を飲む必要があります。

Q.20 起こりやすい合併症は？

A アトピー性皮膚炎の患者さんは、アレルギーを起こしやすい体質（アトピー素因）であるため、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などのアレルギー疾患にかかりやすい傾向があります。また、皮膚のバリア機能が弱くなっていることから、細菌やウイルスが入りやすく、とびひ（でんせんせいのかしん伝染性膿痂疹）、水いぼ（でんせんせいなんそくしゅ伝染性軟属腫）、単純ヘルペス（すいとうようほっしんしやうカポジ水痘様発疹症）などにもかかりやすいといえます。その他に、顔や目の周りに湿疹ができると、強く掻いたりこすることによって、目の病気（もうまくはくり白内障や網膜剥離など）を引き起こすことがあります。顔や目の周りを強く掻いたり、たたいたりしないように気をつけましょう。

Q.21 症状がよくなったり悪くなったりするのはなぜ？

- A** アトピー性皮膚炎の皮膚はバリア機能が弱くなっているため、汗や摩擦、外から入ってきた異物（抗原）などの刺激を受けやすい状態にあります。また、肉体的ストレス（風邪、疲労、寝不足など）や心理的ストレスなどが加わると、より一層炎症を起こしやすい状態になります。したがって、症状がよくなって安心してしまい、**スキンケア**を怠っていると、ちょっとしたきっかけでまた悪くなってしまう。アトピー性皮膚炎の患者さんは、炎症が治まって症状がない時でも、以下のことをいつも心がけるようにしましょう。



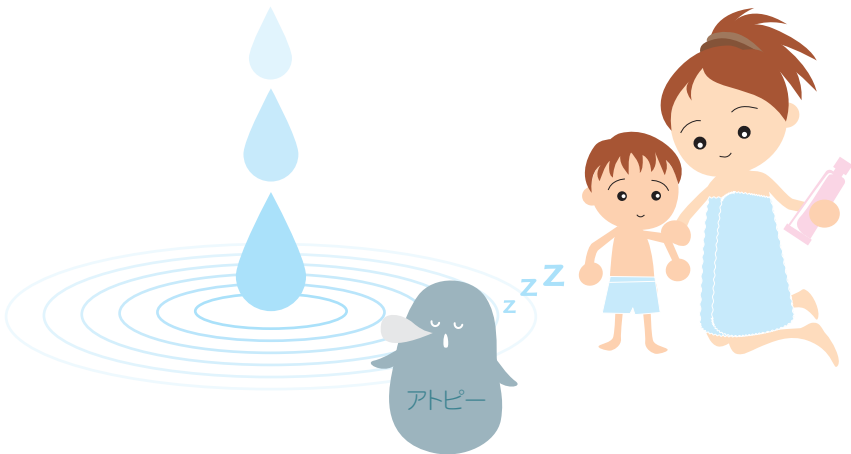
アトピー性皮膚炎でよい状態を維持するための心がけ

1. 皮膚を保湿する
保湿薬によるスキンケアを継続しましょう
2. 皮膚を清潔な状態に保つ
汗や汚れは毎日、入浴やシャワーで洗い流しましょう
3. 睡眠を十分にとって疲労をためない
無理をせず、ストレスは早めに発散しましょう
4. 生活環境を清潔に保つ
掃除や洗濯をまめにし、晴れた日はふとんを干しましょう
5. 体感温度に気をつける
できるだけ涼しい環境を心がけ、熱いお湯での入浴・シャワーは避けましょう
6. 勝手に治療を中止しない
定期的に医師にかかり、皮膚の状態をみてもらいましょう



Q.22 アトピー性皮膚炎のスキンケアってなに？

A アトピー性皮膚炎を上手にコントロールするためには、炎症をきちんと抑えた後、**悪化因子**(P.22)をできるだけ取り除くことと、**スキンケア**がとても重要です。アトピー性皮膚炎の患者さんの多くが**乾燥肌**であり、乾燥肌では、皮膚の**バリア機能**が弱くなっていて、抗原(異物)や微生物などが侵入しやすく、これらは炎症を起こす原因になります。スキンケアによって皮膚が健康な状態に保たれると、さまざまな悪化因子の影響を受けにくくなり、症状がまた出るのを予防することにもなります。



代表的な保湿薬の種類

- 白色ワセリン
- ヘパリン類似物質製剤
- 尿素製剤

Q.23 具体的なスキンケアの方法は？

- A** スキンケアの基本は①皮膚を清潔に保つこと、②乾燥を防ぐために保湿薬を塗ること、③日常生活で悪化因子（P.22）を減らすこと、の3つです。

アトピー性皮膚炎のスキンケアのポイント

1. 皮膚の清潔

毎日の入浴・シャワー

- 汗や汚れは速やかにおとす、しかし強くこすらない
- シャンプー・せっけんを使用する時は洗浄力の強いものは避ける
- シャンプー・せっけんは残らないように十分にすすぐ
- かゆみを生じるほどの高い温度のお湯は避ける
- 入浴後にほてりを感じさせる沐浴剤・入浴剤は避ける
- 入浴・シャワー後は必要に応じて適切な塗り薬を塗る
など

2. 皮膚の保湿

保湿薬

- 保湿薬は皮膚の乾燥防止に有用である
- 入浴後には必要に応じて適切な塗り薬を塗る
- 軽微（P.8）な炎症は保湿薬のみで改善することがある
など

3. その他

- 室内を清潔にし、適温・適湿を保つ
- 新しい肌着は使用前に水洗いする
- 爪を短く切り、なるべく搔かないようにする
など



Q.24 夏のスキンケアのポイントは？

- A** 夏は汗をかきやすい季節であり、症状が悪化する患者さんもいます。汗をかいて汚れが残りやすい耳の周り、首のしわ、ひじの内側やひざの裏側などに炎症が起こりやすくなります。夏場は汗を吸収しやすい衣類を着用し、汗をかいたらすぐにシャワーで汚れを洗い流すなどの工夫が必要です。そして、シャワーの後は忘れずに炎症を抑える塗り薬とともに保湿薬を塗ってスキンケアを行いましょう。



Q.25 冬のスキンケアのポイントは？

- A** アトピー性皮膚炎の患者さんは、乾燥肌の傾向があるため、冬は強い乾燥症状になることがあります。特に赤みやぶつぶつなどの症状が出やすいところが強い乾燥症状となり、かゆみがあるため引っ掻くと粉をふいたように白くかさかさします。このような場合は、保湿薬によるスキンケアをこまめに行うことが大切です。



Q.26 日常生活の中でアトピー性皮膚炎を悪化させるものは？

A アトピー性皮膚炎の悪化因子は、個々の患者さんや、各年齢層によっても若干の違いがみられます。乳幼児では、食物が関与している場合があります、それ以降は、ダニ・ハウスダストなどの環境因子（P.4）が疑われます。

また、すべての年齢層で、強い乾燥、汗、シャンプーやせっけん、引っ掻くなどの刺激、心理的ストレスなどが悪化因子になることもあります。

悪化因子になりうるもの

- 引っ掻くこと
- 発汗
- 高すぎる室温
- 空気の乾燥、逆に高い湿度
- ほこり、汚れ
- 衣類の刺激
（ケバ立った繊維、かたい繊維）
- 熱すぎるお風呂
- 温泉（特にイオウ泉）
- せっけん、洗剤、
シャンプー、
リンスなど
- 動物の毛、昆虫
- 植物、花粉
- 強い日光
- 心理的緊張、ストレス
- 不適切な塗り薬の使用
- 食物（卵、牛乳、大豆、小麦等）



Q.27 掃除は大切ななの？

- A** アトピー性皮膚炎では、**ダニ**が悪化因子(P.22)の一つとして考えられますが、ダニはほこりの中にいるため、室内にほこりがたまらないように**こまめに掃除**し、ほこりの発生を少なくする環境を整えることが大切です。また、ダニの発生しやすい**じゅうたん**、**布製の家具**などはできるだけ避け、**寝具類**の取り扱いにも注意しましょう。また、室内は**風通し**をよくして、**適温**、**適湿**を保つように気をつけましょう。

環境づくりのポイント

- 適温・適湿を保ち、部屋の換気を心がける
- 寝室や子供部屋はていねいに掃除機をかける
- 晴れた日はふとんを干す



Q.28 ペットを飼ってもいい？

- A** 犬や猫などのペットは、その毛がアレルギーを引き起こす異物（抗原）になることもあります。また、それらのフケや垢などをエサとしてダニが増殖する問題もあります。家の中と外を行き来する動物は外から別の抗原（異物）を運んでくる可能性もあります。これらによって、アトピー性皮膚炎が必ずしも悪くなるわけではありませんが、今から飼うことを考えている場合は、やめておくほうが無難です。
- すでに飼っている場合は、そばにいたりとかゆくなるなどがあれば、できるだけ家の外で飼うようにしましょう。ただし、ペットがストレスの癒しになっている場合もありますので難しいところです。



Q.29 体が温まるとかゆみがひどくなる？

- A** 温度の変化もかゆみを引き起こす原因の一つです。体が温まると皮膚の血流が増え、かゆみが強く出ることがあります。部屋を閉め切って暖房をきかせすぎたり、満員電車に乗って汗が出たりするとかゆみが増すことがあるため、できるだけ涼しい環境づくりを心がけましょう。入浴時や就寝時にも体が温まり、強いかゆみが現れる場合があります。お風呂は**お湯の温度**に注意し、あまり**長時間**つかって**温まりすぎ**ないように、また、入浴後はある程度時間を置いて、**体がさめてから**寝るとよいでしょう。



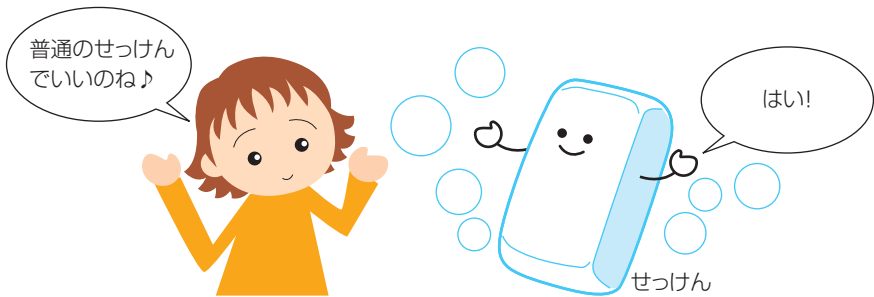
Q.30 入浴時に注意することは？

- A** アトピー性皮膚炎の患者さんが数日以上入浴しないと、皮膚についた垢や汚れなどの刺激物や抗原（異物）が原因となって、症状が悪化することがあります。そのため、できるだけ毎日**入浴**する、または**シャワー**を浴びるようにしましょう。また、スポーツなどで汗をかいた後も入浴やシャワーをお勧めします。お風呂のお湯は熱すぎると、かゆみの原因になるので、**心地よく感じる温度**に設定しましょう。体を洗う時はナイロンなどのかたい繊維でできたタオルは避け、むやみに強く洗わないように注意し、せっけんを十分に泡立ててから、**やわらかいガーゼのような布**でなでるように**優しく洗う**ようにしましょう。洗った後は汚れやせっけんが残らないように**きれいに洗い流**しましょう。入浴後は、できるだけ早めに、炎症を抑える塗り薬や**保湿薬**を塗って**スキンケア**をしておきましょう。



Q.31 せっけんはどんなものがいい？

- A** 入浴時に使うせっけんは**普通のせっけん**で問題はありません。ただし、普通のせっけんでは刺激感があり、症状が悪化してしまうような場合は、**低刺激性**のものを使うのも一つの方法です。ちなみに薬用せっけんは殺菌を目的としているため刺激が強いものもあり、アレルギー性皮膚炎の患者さんには適していません。



Q.32 シャンプーはどんなものがいい？

- A** シャンプーは皮脂の多い頭髪を洗うため、洗浄力が強く、皮膚を刺激することがあります。**低刺激のシャンプー**を使うほうがよいでしょう。清涼感を出すためにメントールが入っているもの、香料の強いものなどは避けたほうが無難です。また、せっけんやシャンプーで洗った後は、それらが皮膚に残らないように十分に洗い流しましょう。



Q.33 衣類に関して注意することは？

- A** アトピー性皮膚炎では皮膚のバリア機能が弱くなっているため、さまざまな刺激に敏感になっています。**ごわごわした素材やケバ立った起毛の衣類は刺激となり、症状を悪化させてしまうおそれがあるので、避けましょう。**乳幼児のお母さんは自分の衣類が子供の皮膚に触れることも考えて**肌触りのよい衣類**を着用するようにしましょう。**木綿素材**が適していますが、木綿100%でも織り方で肌触りが違いますので、触ってやわらかいものを選んでください。また、買ったばかりの新しい衣類は、繊維の処理のためにさまざまな薬品が使われていることがあるため、**着る前に一度洗って、よくすすいでから身につけるように**しましょう。



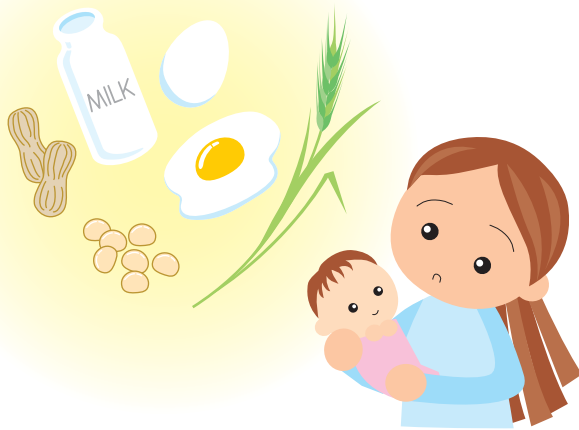
Q.34 洗濯をする時に注意することは？

- A** 洗剤として一般に販売されている合成洗剤には、**界面活性剤**が入っています。また、蛍光剤や漂白剤、タンパク質分解酵素などが加えられている場合があります。これらの物質は皮膚に悪い影響を与えることがあるため、洗剤のすすぎ残しがないように、**すすぎをしっかりと行う**ことが大切です。柔軟仕上げ剤や糊は、それを使うことにより、**着心地がよくなる**のであれば、必ずしも悪いとはいえませんが、皮膚によいか悪いかをしっかりと判断し、注意して使うようにしましょう。

【用語解説】界面活性剤：水と油を混ぜ合わせやすくする物質。洗剤、シャンプー、歯磨き粉などいろいろなものに含まれる。

Q.35 乳幼児の食事制限は必要？

A 乳幼児期には、食物でかゆみやじんま疹が出たりする患者さんを時々みかけます。このような**食物アレルギー**の多くは、乳児期において消化管のアレルギーを防ぐ機能が未熟なために発症しますが、成長するにしたがって軽くなったり、治ったりしてしまうことがほとんどです。また、アトピー性皮膚炎を悪化させる原因になることもありますが、じんま疹として出てくることが多いようです。診断においては、疑わしい食物を見つけ、その食物が本当にアトピー性皮膚炎と関わっているかを慎重に見極める必要があります。また、たとえ食事制限の必要があるとしても、乳幼児の場合、卵、牛乳、小麦、大豆などの摂取を不用意に制限すると成長を妨げる可能性があります。食事制限は医師がその必要性を慎重に判断し、**医師の指導**に基づいて注意深く行う必要があります。



Q.36 林間学校や旅行にいてもいい？

A 林間学校では汗をかいたり虫にさされたりなど、症状を悪化させる要素があるかもしれません。しかし、普段の生活環境から離れることで**転地療法**の効果を生み、アトピー性皮膚炎に良い影響を及ぼす可能性もあります。症状が極端に悪くなければ、参加するのはよいことです。旅行に出かけるのも同じです。ただし、普段の治療を中断して悪化することのないように、林間学校や旅行中も**薬**を持参するようにしましょう。また、海外旅行では行き先によって、高温多湿だったり乾燥していたりしますので現地の気候に合わせた**スキンケア**が必要です。飛行機やホテルの中は乾燥しやすいので、**保湿薬**をこまめに塗りましょう。

【用語解説】 転地療法：普段の生活から開放されることにより、免疫機能（抗原（異物）をやっつけようとする体の防御反応）により効果をもたらし、症状が軽くなること



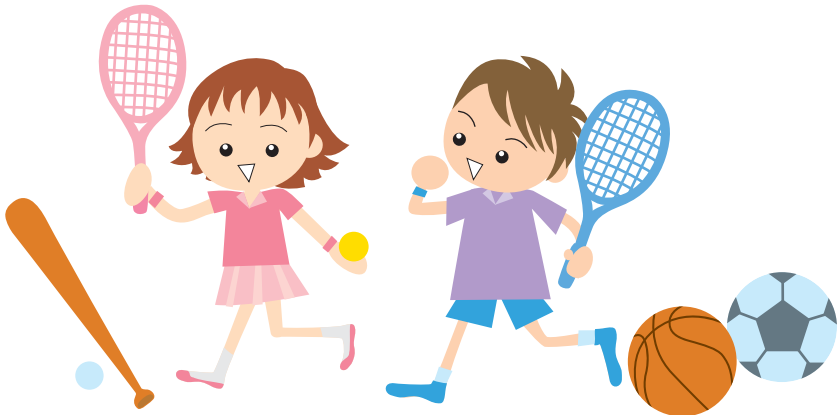
Q.37 海やプールに入ってもいい?

A アトピー性皮膚炎の症状がひどい時や、全身に広がっている時は避けたほうが無難です。そのような時は、軽い刺激に対しても皮膚がとても過敏になっていて、症状が悪化してしまうからです。プールでは**消毒薬**が、海水浴では**塩水**が皮膚を刺激します。一方、症状が落ち着いている時は、プールも海水浴もかまいません。水泳は子供なら遊び心を満足させ、立派な骨格をつくり、精神的にも肉体的にもよいスポーツです。海水浴は**転地療法**としての効果も考えられます。ただし、泳いだ後は念入りに**シャワー**を浴び、きちんと洗い流してください。目の周りもきちんと洗いましょう。



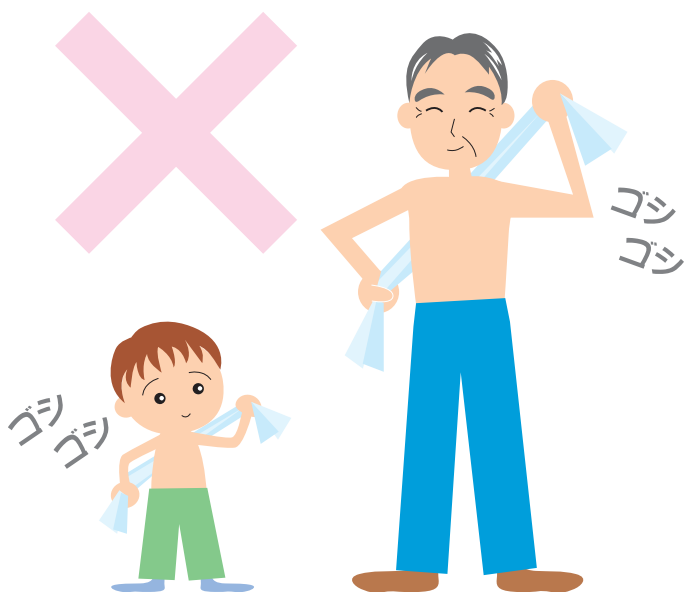
Q.38 スポーツをしてもいい?

- A** 健康を保つためにスポーツをすることはとてもよいことです。**適度な運動**は体を鍛えたり、**ストレスを発散**させることができるという意味で、アトピー性皮膚炎の患者さんにより効果があります。しかし、激しい運動で**汗**をかき、そのままにしておくと、症状が悪化することもあるため、すぐに**シャワー**を浴びて汗や**汚れ**を洗い流すことが必要です。汗や汚れがアトピー性皮膚炎の悪化因子(P.22)になることを忘れずに、その後の対応に注意していれば、スポーツをして汗をかくことはすばらしいことです。



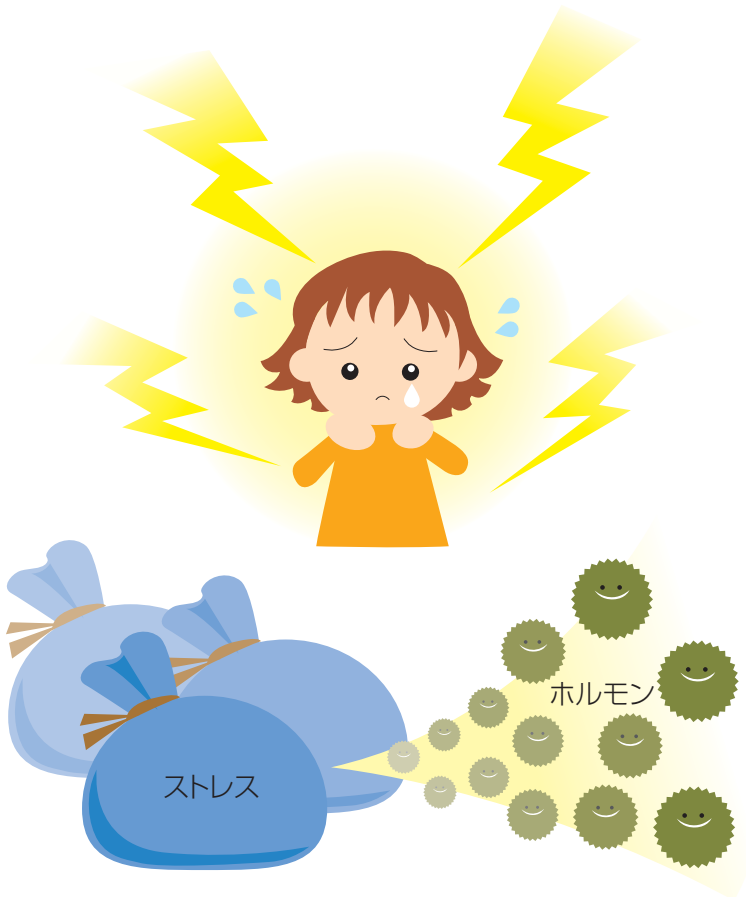
Q.39 冷水や乾布摩擦は皮膚にいい？

- A** 民間療法の一つに冷水や乾布摩擦などで皮膚を鍛えるというものがあります。しかし、アトピー性皮膚炎は皮膚に炎症がある病気で、皮膚が弱くなっています。冷水も乾布摩擦も皮膚に過剰な刺激を与えるため、よくありません。症状のあるところをこすれば確実に悪化し、症状のないところもこすりすぎることによって症状が出てきてしまう可能性があります。



Q.40 アトピー性皮膚炎はストレスで悪化するの？

- A** 心理的ストレスはアトピー性皮膚炎の症状と深く関係していて、重要な悪化因子 (P.22) の一つと考えられています。環境の変化、クラスがえ、試験、家族や友達、周囲の人との人間関係のトラブルなどで心理的ストレスがたまると、それに反応して**ホルモン**が分泌され、アレルギー反応 (P.4) を起こしやすくなると考えられています。



したがって、なるべくストレスをためないように、自分なりの**ストレス解消法**を身につけることが大切です。また、**規則正しい生活**、**睡眠時間**をたっぷりとり、**疲れた時は休養**するといった生活習慣も心がけましょう。



Q.41 掻くのをどうしたらやめられるの？

A かゆみをとるためではなく、ストレス解消などの目的で異常に掻いてしまうことを「**嗜癖的搔破行動**」しへきてきそうはこうどうと呼んでいます。嗜癖とは、心理的、肉体的ストレスをまぎらわせるために、ある行為にふけり、やめられなくなって、結果としてその行動が身体に害を及ぼすことです。どうしても掻くのがやめられない人は、毎日かゆみを感じた回数、引っ掻きの程度などを日誌に書き、1日に何回、どんな時になぜ掻いてしまうのかを分析することをお勧めします。日誌をつけることにより、ストレスなどがアトピー性皮膚炎の症状と関連していることに気づくことがあります。また、**ストレスを解消**する方法を探すことも大切です。



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