おとなとこどものアトピー性皮膚炎・結節性痒疹のかゆみを考える情報誌

SWiTCH

かゆみを変える、新しい毎日へ。

特別号



2026年7月19日（日）開催

小児アトピー性皮膚炎 市民公開講座

子どものアトピーのかゆみに悩むご家族へ

『SWiTCH』既刊号の内容は、
WEBサイトでも
公開しています ▶▶▶
https://www.maruho.co.jp/kanja/atopic/itch/library/switch/

CONTENTS

2026年7月19日（日）開催

小児アトピー性皮膚炎 市民公開講座

子どものアトピーのかゆみに悩むご家族へ

メッセージ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P02

子どものアトピーのかゆみに悩むご家族へのメッセージ

講演 1 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P03

ご家族の立場から：

同じ悩みを持つご家族の方へ

～アトピーと向き合う日々のなかで感じたこと～

登壇者 大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」
田野 成美 さん

講演 2 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P05

患者さんの立場から：

アトピー性皮膚炎があっても自分らしく素晴らしい人生とするために

登壇者 認定NPO法人 日本アレルギー友の会
丸山 恵理 さん

講演 3 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P07

皮膚科医の立場から：

小児アトピー性皮膚炎の治療、どこを目指す？

～医師と一緒に考える治療目標～

登壇者 九州大学大学院医学研究院 皮膚科学分野 教授
中原 剛士 先生

Q&A／対談 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P09

診察時の患者・医師の想い ── よりよいコミュニケーションのために

Message

子どものアトピーのかゆみに悩むご家族へのメッセージ

今、私の子どももサークルの仲間たちの子どもも、治療を一歩ずつ進め、やりたいことを話すようになってきています。アトピー性皮膚炎がよくなってくると、できることが増え、子どもの世界が広がります。その姿を見ることで私たち家族の世界も広がっていきました。私たちには、医療従事者の皆さんをはじめ、支えてくれるたくさんの応援団がいます。治療を諦めず、一緒に頑張っていきましょう。

田野さん

アトピー性皮膚炎と長く付き合ってきた経験から、いちばんお伝えしたいのは「小さいうちから適切な治療を行って、健やかな毎日を過ごしてほしい」ということです。治療が長引くと本人もつらく、炎症による皮膚へのダメージも大きくなります。お子さんがアトピー性皮膚炎と診断され、ショックを受けたかもしれませんが、今はよくなることができる時代です。諦めずにしっかりと適切な治療をし、輝かしい人生にしていただければと思います。

丸山さん

お子さんがアトピー性皮膚炎になったことは、誰のせいでもありません。アトピー性皮膚炎に対して適切に治療し、日常生活に影響がない状態を目指すことで、お子さんがその年代ごとの生活を楽しみ、充実した人生を送れるようにすることが大切です。

ご家族、患者さん、皮膚科医、小児科医の声が多くの人に届き、「アトピー性皮膚炎は適切な治療でよくなる病気」と受け止められるようになり、治療にあまり苦労しない社会、そしてアトピー性皮膚炎と聞いても本人や周囲の人がショックを受けない社会を目指して、皆さんと一緒に取り組んでいけたらと思います。

中原先生



写真左から丸山さん／中原先生／田野さん

講演 1



ご家族の立場から:

同じ悩みを持つご家族の方へ
～アトピーと向き合う日々のなかで感じたこと～

田野 成美 さん
大阪狭山食物アレルギー・
アトピーサークル「Smile・Smile」

「もっと早く適切な治療を受けていたら」という思い

私の子どもは、乳児湿疹から始まり、皮膚の赤みやかゆみ、痛みなどのアトピー性皮膚炎の症状がありました。治療を受けてはいたものの、症状は長く続き、様々な治療を経験するなかで、標準治療をきちんと受け始めたことで、長年繰り返してきた症状がよくなっていくことを実感したのです。「もっと小さいうちから適切な治療を受けることができていたら、私たちのように長く悩まずに済んだのではないか」「乳児湿疹のときにしっかりと治療やスキンケアをすれば、アレルギーを予防できる子どもがいるのではないか」と思うようになりました。

同じように悩む子どもや家族とともに、一つひとつ情報を集めながら歩んでいきたい。そんな思いから、2004年に大阪狭山食物アレルギー・アトピーサークル「Smile・Smile」を設立しました。患者さんやご家族から寄せられる治療や日常生活の相談を一緒に考えるほか、アレルギーがあってもなくても、子どもたちが楽しく豊かに生活できる環境を目指して、情報発信や啓発活動などを続けています。

サークル活動を続けるなかで、「自分たちと同じように長く悩む子どもや家族を少しでも減らしたい」とアレルギー専門医や保健センターに相談し、医師、保健センター、サークルが連携した「乳幼児スキンケア講習会」が始まりました。講習会では、医師・保健師から皮膚やスキンケアに関する知識のほか、子どもの身体の洗い方、保湿剤の塗り方などを実演を交えながらお伝えしています。

患者さんとご家族が抱える、診察室では見えない日々の悩み

アトピー性皮膚炎の症状は、その時その時で現れ方が変わります。赤みが強い日もあれば、見た目には落ち着いている日もあります。しかし、患者さんやご家族にとっては、かゆみや痛み、眠れないつらさ、治療を続ける負担など、日々の生活のなかに様々な困りごとがあります。診察室で伝えられるのは、たくさんの悩みや困りごとのなかでも最も悩んでいる、ごく一部だけです。

今回の市民公開講座に際して寄せられたご質問やメッセージには、私や仲間たちも経験してきた悩みが数多くありました。

患者さんとご家族が抱える悩み

- ステロイドを塗り続けてよいのか
- よくなったと思っても、またぶり返す
- 一生付き合う病気なのか、将来が心配
- 薬のべたつきが嫌。自分で塗り続けられるのか
- 医師や病院によって説明が違い、迷ってしまう
- 夜中に掻いて、本人も家族も眠れない
- 「私のせいではないか」と自分を責める
- 「かわいそう」と言われるのがつらい
- かゆみがなくなる日は来るのか
- 新しい治療への期待と不安
- ケアの負担による本人・家族のストレス

患者さんやご家族は、24時間365日、病気とともに生活しています。子どもたちは、繰り返すかゆみや痛みだけでなく、かゆみで眠れない、学校や仕事を休みにくい、行事や旅行に参加できない、おしゃれを楽しめないなど、生活の様々な場面で悩んでいます。症状のある状態が「自分にとっての普通」になり、やりたいことや将来の夢を諦めてしまうこともあります。

見守る家族も、何とかしてあげたいと願うほど、迷いや負担を抱えます。どの病院や治療を選べばよいのか悩み、ときには「自分のせいではないか」と自分を責めてしまうご家族もいます。症状がよくなったと思っても、またぶり返すため、「かゆみはいつまで続くのだろう」「治療を続けて大丈夫なのだろうか」「将来、自分で治療を続けられるのだろうか」と不安を感じます。その不安を解消しようとインターネットで調べると様々な情報が見つかり、何を信じればよいのか分からなくなってしまいます。

小さな一歩を積み重ねる

長く続く治療のなかで、思うような結果が得られず、治療を続けることを迷ったり、疲れてしまったりすることもあります。そんなとき、一人で答えを見つけようとするのではなく、誰かと一緒に悩み、考えながら、適切な医療につながっていくことが大切です。

サークルに相談し、適切な治療につながった方からは、「子どものかゆみがなくなった」「症状のない状態を維持できるようになった」という声が届いています。しかし、このお子さんたちは急によくなったわけではありません。一緒に悩みながら、半歩ずつ、一歩ずつ、小さな目標を一つひとつクリアしながら、大きな治療目標に向かって進んできました。症状や生活上の困りごとは一人ひとり異なり、歩み方もそれぞれです。すぐに変化が見えない日があっても、それまで続けてきた治療やケアの積み重ねがなくなるわけではありません。小さな変化を重ねながら、自分に合った治療や支援につながっていくことが大切だと感じています。

患者さんとご家族のために学び続ける人たち

私が「子どもの治療を、仲間と一緒に頑張ろう」と心から思えた出来事があります。それは、患者会としてアレルギーに関連する学会に初めて参加したときのことです。会場では、医師や看護師、薬剤師、栄養士などの医療従事者や製薬会社など、日々患者さんと向き合う多くの方々が、貴重な休日を使い、朝から晩まで熱心に講演を聞き、学んでいました。その光景を目にして感じたのは、「すべては患者さんとその大切なご家族のために」という、心強く温かな思いでした。患者さんやご家族からは見えないところで、多くの方が学び、様々な職種の方と連携しながら、患者さんを少しでもよくするために力を尽くしていることを知りました。診察室で見る先生方の姿は、その一部にすぎません。

それまでの私は、子どもの症状や治療に悩み、何が正しいのか分からず、不安を抱えていました。しかし、これほど多くの方々が患者さんとご家族のために学び、力を尽くしている姿を見て、「私もきちんと学び、子どもを適切な医療につなげていこう」と強く思ったのです。この出来事は、私が治療に向き合っていく上で、大きな支えになりました。

私たちは一人ではない

アトピー性皮膚炎と向き合っていると、症状や治療への不安から、どうしたらよいのか分からなくなることがあります。本当に困っている今だからこそ、1日でも早く適切な医療につながり、一緒に治療に向き合ってほしいと思います。私たちは一人ではありません。家族だけでもありません。患者さんやご家族だけですべてを抱える必要はないのです。医療者をはじめ、患者さんやご家族の悩みをともに考え、支えようとしている人がいます。たくさんの仲間や、心強い応援団がいます。一歩ずつ、ときには半歩ずつでも、一緒に進んでいきましょう。

講演 2



患者さんの立場から：

アトピー性皮膚炎があっても自分らしく素晴らしい人生とするために

丸山 恵理 さん
認定NPO法人
日本アレルギー友の会

私のアトピー性皮膚炎歴、かゆみや痛みだけではない、日々のつらさ

私は生後3か月の頃にアトピー性皮膚炎を発症し、長い間、症状とともに生活してきました。つらい時期が続きましたが、2021年3月に始めた注射による全身治療によって生活の質が大きく改善しました。ここでは、治療に至るまでに感じてきた、アトピー性皮膚炎のつらさについてお話しします。

幼い頃は頭から足の先まで皮疹が広がり、肌が汚いことでいじめにもあいました。成長しても重症化する一方で、17歳の頃には全身が掻き傷だらけで赤く腫れあがり、浸出液が出て、身体を少し動かすだけでも痛む状態になりました。かゆみと痛みに耐える毎日でした。その後も、少しよくなることはあっても皮疹が消えることはなく、症状がひどいときには赤い皮疹が重なり合って象の皮膚のように硬くなり、炎症を繰り返していた足は色素沈着で真っ黒になっていました。

アトピー性皮膚炎でいちばんつらいのはかゆみです。皮膚の奥の方から湧き上がってきて電気が走るように全身に広がり、ナイフでえぐって掻きたくなるような強いかゆみが継続します。夜も掻きながら寝ている、あるいは掻き疲れて寝るので熟睡はできません。次につらいのは痛みです。炎症によるヒリヒリとした痛みだけでなく、皮膚の深い部分の抑えられない強いかゆみに爪を押し付けて掻くため傷になり、身体中から血や浸出液が出て痛みます。そして毎日朝晩2回、全身に外用薬を塗らないと悪化するためとても手間がかかり、下着や衣服がベタベタになるというつらさもあります。日常生活では、皮膚に触れるものやアレルゲンなど悪化要因にも常に注意していなければなりません。様々なことに気をつけながら治療をしていてもすぐに悪化してしまうので「どうせまた悪くなってしまうだろう」と治療意欲も減退します。何より「なんで私だけこんなにつらい思いをしなきゃいけないのだろう」と皮膚を見るだけで悲しくなりました。「人がこの肌を見たら気持ち悪いだろうな」と思うと自己肯定感が持てず、何をするにも劣等感に苛まれます。「一生治らないのではないか」と将来の不安も常にありました。このように、アトピー性皮膚炎はかゆみや痛みがつらいだけでなく、心も傷つく病気なのです。

治療によって変わった症状と生活

アトピー性皮膚炎の症状があることが当たり前になっていましたが、新たに始めた全身治療で、私の場合は症状や生活の質が改善しました。「普通の人はこんな感じで生きているんだ」と

いうことを初めて体感したのです。まず、かゆみが改善して熟睡できるようになりました。掻かなくなったので、血が出ることも、傷も痛みもなくなりました。皮膚の感触が柔らかくなり、弾力がでてきました。外用薬の使用量が減って全身がベタベタになることがなくなり、スキンケアもとても楽になりました。そして症状のつらさに耐えることがなくなり、「一生治らないのではないか」「いつまで薬を塗り続けなければいけないのだろう」という精神的苦痛からも解放されました。アレルゲンや素材を気にすることなく好きな洋服を着たり、お化粧を楽しんだりと、普通の人に近い生活が送れるようになっています。これは私自身の治療経験ですが、治療の選択肢を知り、今の症状や生活に合った治療を主治医と考えることが大切だと思います。

治療に対する納得が主体的な姿勢を生む

日本アレルギー友の会は、1969年2月に設立されたアレルギー疾患の患者会です。「アレルギーがあっても笑顔。そして、自分らしい生き方を可能とし、輝かしい未来を実現させる」をミッションとし、患者による療養相談、機関紙「あおぞら」の発行、専門医による講演会などを通じて、患者さんやご家族を支援しています。

患者による療養相談に、0歳のお子さんを持つお母様から相談いただいた事例をご紹介します。小児科で説明なくステロイド外用薬を処方され、その後に受診した皮膚科では大量にステロイド外用薬を塗布されたそうです。顔にステロイド外用薬を塗っても大丈夫なのか、インターネットで調べると「ステロイド外用薬はやめられなくなる」と書いてあって怖い、という相談でした。この相談を受けた、自分もお子さんもアトピー性皮膚炎の相談員は、説明なしにステロイドを処方されたり塗られたりしたことへの不安に対してまず共感し、その後、症状に合ったステロイド外用薬を使うのは適切であること、自身のお子さんはステロイド外用薬でしっかり治療し症状が抑えられていること、そして、塗る期間や塗る量が少ないとかえって炎症が長引いてしまうので、医師に塗る期間や量、ランクなどを確認し、お母様が納得した上で治療をすることが大切であることを伝えました。

この相談のように、お子さんにステロイド外用薬を使いたくないという方がいますが、炎症が長引くと重症化したり、色素沈着を起こしたりします。アトピー性皮膚炎は標準治療でよくなる病気です。小さいうちからしっかりと治療を行って早く炎症を抑えることが大切です。診察の際は、主治医に症状をしっかりと把握してもらい、薬を処方されたら、塗る場所、回数、量、期間を確認しましょう。ステロイド外用薬に対して不安がある場合は、医師に相談して不安を軽減してから使ってください。質問しにくい場合は、聞きたいことを3つ程度に絞ってメモに書いて渡すと伝わりやすいと思います。そして処方された薬の名前を覚え、何のために使うのかを理解することで、主体性を持って治療を行うことができます。薬を塗るのが面倒だという気持ちはとてもよく分かりますが、結局は自分でチューブから出して塗らないと薬は効きません。

お子さんのアトピー性皮膚炎で悩んでいる保護者の方へ

- アトピー性皮膚炎は標準治療でよい状態を目指せます
- 炎症が長引くと重症化や色素沈着など皮膚のダメージが大きくなるので、早く炎症をとることが大切です
- アトピー性皮膚炎の正しい知識を持ってセルフコントロールできるようにしましょう
  ★チューブから出さない薬は効かない！
- 診察の際は症状のある部位を主治医に診せて、症状を把握してもらいましょう
- 処方薬の塗る場所・回数・量・期間を医師に確認して適切に使用しましょう
- 医師に質問しにくい場合は、質問事項をメモに箇条書きにして渡すと伝わりやすいです（3つくらい）

アトピー性皮膚炎でも自信に満ちた生き方を

アトピー性皮膚炎は私の人生において何をするにも弊害となってきましたが、長年付き合ってきたからこそ、お伝えできることがあります。まず、正しい情報を得るためのリテラシーを持ってください。インターネットや身近な人の情報だけで判断せず、治療の専門家である主治医に相談することが大切です。また、アトピー性皮膚炎は治療によってよくなる可能性があるという意識をご家族もお子さんも持ってほしいと思います。少し治療を頑張れば症状がよくなるという成功体験があると、安心して治療を続けられると思います。治療選択肢があることを知るのも大切です。そしてお子さんが好きなことをできる人生にしてください。アトピー性皮膚炎によって何かができないときは、できるようになるにはどうしたらよいか、主治医と相談しましょう。子どもにアトピー性皮膚炎があって「かわいそう」「申し訳ない」と思う保護者の方もいます。でも、「かわいそうな子」と言われて育つと、大人になっても自信が持てなくなってしまいます。「かわいい子」「大切な子」と伝え、よいところをたくさん褒めて育てましょう。

アトピー性皮膚炎があっても、充実した人生にしていってください。

講演 3



皮膚科医の立場から:

小児アトピー性皮膚炎の治療、どこを目指す?

～医師と一緒に考える治療目標～

中原 剛士 先生
九州大学大学院医学研究院
皮膚科学分野 教授

アトピー性皮膚炎を知ろう

アトピー性皮膚炎は、体質的にアレルギーを起こしやすい、あるいは皮膚のバリア機能が弱い方に見られる皮膚の病気です。よくなったり悪くなったりを繰り返し、適切な治療を行わないと長く続いてしまうこともあります。年齢によって症状が出やすい部位が異なるほか、学童期や思春期までによくなる方、それ以降も症状が続く方、一度よくなった後に再び症状が出る方、成人近くになってから発症する方など、経過は様々です。よくなる方がいる一方、症状が続く方もいるため、適切な治療が大切です。

全国の皮膚科医を対象に、皮膚科医自身とその家族がアトピー性皮膚炎かどうかアンケートを行ったところ、0～4歳で約10%、5～9歳で20%以上、10代で約15%、それ以降は20代～50代まで約10%の方がアトピー性皮膚炎でした。その約8割はほとんど症状がないか軽症でしたが、中等症以上の方も一定数みられました[1)]。

アトピー性皮膚炎の原因とは?

アトピー性皮膚炎の原因は1つではなく、様々な要素が積み重なっています。はっきりとした原因はないので、お子さんがアトピー性皮膚炎になったときに「自分が悪かったのではないか」とご家族が悩む必要はありません。ただ、そのアトピー性皮膚炎に対して「自分に何ができるか」ということは、ぜひ考えていただきたいと思います。

アトピー性皮膚炎のお子さんは、食物アレルギーを合併していることがあります。かつては、食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因とされ、原因と思われる食べ物を制限する治療が流行したこともありますが、現在ではこの考え方は正しくないことが分かっています[2)]。湿疹のある赤ちゃんでは、湿疹のある皮膚から食べ物の成分が入り、身体がその食べ物を敵だと認識することで食物アレルギーを発症することが分かっています[2)]。一方で、口から入った離乳食などの食べ物は、腸などが「これは敵ではない」と認識して受け入れる性質があります[2)]。そのため、食べ物を制限するのではなく、まず皮膚の

1)Nakahara T et al. J Dermatol. 53(7): 990-995, 2026　2)Lack G, J Allergy Clin Immunol, 121(6), 1331-1336, 2008　3)公益社団法人日本皮膚科学会, 一般社団法人日本アレルギー

状態をよくして、口から食事を摂ることがとても大切です。皮膚を治療せずそのままにしてしまうと、アトピー性皮膚炎から食物アレルギー、喘息、アレルギー性鼻炎と連鎖的にアレルギーが起こっていく可能性があり、この概念をアレルギーマーチと言います。特に子どもの皮膚は乾燥しやすいため、湿疹がなくても、皮膚バリア機能の維持のために保湿を行うことが大切です。

かゆみを抑えて悪循環を止める

アトピー性皮膚炎では、かゆみがあると皮膚を引っ掻いてしまい、皮膚バリア機能が壊れます。すると、外からアレルゲンなどが入り、炎症が起こってさらにかゆくなる、という悪循環が生じます。また、「かゆくなったらどうしよう」「掻いちゃだめだ」という不安やストレスによって、ちょっとした刺激でもかゆみを感じる、という精神的な面での悪循環もあります。こうした悪循環が続くとアトピー性皮膚炎がさらに悪化し、患者さんの生活の質の低下につながります。かゆみは我慢しにくい感覚で、かゆいときに掻くことは自然な行動です。「掻いちゃだめ」と無理に止めるのではなく、患者さん、ご家族、医師が協力し、治療によって症状を抑えて悪循環を止めることが大切です。

アトピー性皮膚炎の治療にあたって、私たち皮膚科医が指針とするガイドラインでは、「症状がないか、あっても軽微で、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持すること」[3]を治療目標としています。このうち、特に重要なのは「日常生活に支障がない状態」ですが、それが難しい場合でも、急な悪化が起こらない状態を目指します。どのような症状をつらいと感じるかは患者さんによって異なるため、主治医と相談し、患者さんごとの治療目標を設定しましょう。

治療では、まずはかゆみや赤みなどの症状をしっかり落ち着かせ、その後はその状態を維持していきます。そのために、薬物療法、保湿・スキンケア、悪化させる原因への対策という3本柱を組み合わせます。薬物療法の1つであるステロイド外用薬を使用する際には、塗る量、範囲、期間が大切です。特に最初のうちは必要な量を塗ることが重要で、「薄く伸ばして擦り込む」のではなく、「たっぷりと、のせるように塗る」ことで、炎症のある部分にしっかりと薬を行き渡らせます。また、皮疹の赤い部分が飛び飛びにある場合、その間の皮膚も全く問題のない皮膚とは限りません。大変だと思いますが、赤い部分だけではなく全体に塗るようにしてください。塗る期間も大切です。患者さんは潜在的にステロイドに対して不安があり、症状がよくなるとすぐに塗るのをやめてしまう方もいます。少しよくなったからと治療をやめずに、皮膚を触ったときに柔らかく、つまんでも硬さを感じない状態になるまでしっかり塗ってください。そこまでよくなったら、どうやって薬を減らしていくかを主治医と相談しましょう。

塗り薬を適切に塗ってもなかなかよくならない場合、かゆみや赤み、皮膚のバリア機能の低下にかかわる物質の働きを抑える新しい注射薬や飲み薬もあります。必要な方には、こうした治療を使用することも大切です。

困りごとは医師に相談を

アトピー性皮膚炎患者さんの多くがかゆみに悩んでいます。かゆくなるタイミングは患者さんによって様々ですので、そのことを診察で伝えてみてください。また、精神的な不安や日常生活の活動制限に悩んでいる方も多くいます[4]。「今日はこれを解決したい」「最近こんなことに困っている」ということをピックアップして、伝えてもらうと、次の治療の手がかりになります。

また、お子さんは「かゆくない」と言っていても掻いている場合や、かゆいと言えないことがあります。引っ掻き傷、朝起きたときに寝具に血がついている、そわそわして落ち着きがない、などがないか様子を見てみましょう。服を嫌がる場合はチクチクする感覚が気になっていたり、入浴時に痛がる場合は細かい傷がついていたりすることがあります。爪の間にかさぶたのようなものが入っていたり、爪が磨いたように光っていたりすることもかゆみのサインです。入園・入学などの生活の変化、気温の変化やそのストレスによってかゆみが悪化することもあります。悪化の原因が分かったら、可能な限り避けながら、皮膚炎や乾燥をよくすることが大切です。かゆみによる日常での困りごとなどを主治医に伝える際は、下のような「かゆみそうだん」カードなどを活用いただくのもよいでしょう。患者さん、ご家族、医師が協力し、よりよい方向に進んでいければと思います。



Q&A Session

診察時の患者・医師の想い――よりよいコミュニケーションのために

本講座には多くのご質問やご意見をお寄せいただきました。
SWiTCH特別号では、当日お答えできなかったご質問も含めて、
田野さん、丸山さん、中原先生に回答いただきました。



田野さんへの質問

Q1 お子さんが塗り薬や日々のケアを嫌がるとき、保護者はどのようにかかわるとよいですか？

A1 まずは、お子さんが嫌がる理由を知ろうとすることが大切だと思います。私自身も子どもに「ママもやってみたら」と言われ、同じように塗ってみて、初めてべたつきを実感しました。実際に体験したことで、塗った後はピタッとした服を着せたり、声のかけ方を変えたりするようになりました。嫌がる気持ちに寄り添いながら、何のために塗るのかを一緒に知ることも大切です。

Q2 いつまで親が薬を塗り、いつから子ども本人に任せればよいですか？

A2 年齢だけで区切るのではなく、小さいうちから少しずつ治療に参加してもらうとよいと思います。まずは、薬を出す、塗る場所を確認する、自分で塗りやすいところから塗るなど、できることから始めます。写真などで皮膚の変化を一緒に振り返り、「塗るとよくなる」と実感することも、治療を続ける力になります。うまくできない日があっても責めず、本人が続けやすい方法を一緒に探していくことが大切です。



丸山さんへの質問

Q3 アトピー性皮膚炎を理由に、進学や仕事などに迷ったり諦めようとしたりしたことはありますか？役立った考え方があれば教えてください。

A3 アトピー性皮膚炎があることで、できなかったことはたくさんあります。ただ、「アトピー性皮膚炎があるからできない」と諦めるのではなく、どう対応すれば実現できるかを考えることが大切です。例えば、受験や就職試験、結婚式など「その日までによくしたい」という希望を主治医に相談してみてください。私たち患者が知らないだけで、実は先生方はそのテクニックを持っています。一人で抱え込まず、主治医と一緒に考えていくことが大切だと思います。

Q4 学校や職場で、アトピー性皮膚炎について周囲にどのように伝えるとよいですか？

A4 私の場合は、症状が見えることもあり、周囲の方が自然に理解を示してくださることが多くありました。
ただ、学校や職場で困りごとがある場合は、一人で抱え込まず、必要に応じて周囲に相談してみるのもよいのではないでしょうか。伝える内容や相手は、ご自身が安心できる範囲で選べばよいと思います。



中原先生への質問

Q5 症状が落ち着いてきたとき、薬の減らし方をどのように考えるとよいですか？

A5 薬を減らすことを目標にするのではなく、日常生活に影響がない状態を維持することを重視してほしいと思います。アトピー性皮膚炎の患者さんに限らず、皮膚の状態は1年を通して同じではなく、乾燥や汗などによって変化します。薬を減らしている途中で症状が悪化した場合は、減らすことを優先せず、皮膚の状態に合わせて薬の使い方を主治医と調整することが大切です。

Q6 現在の治療で困りごとが続く場合、注射剤など新しい薬を含めた治療の見直しをどのようなタイミングで考えるとよいですか？

A6 注射剤などの新しい全身治療は効果が優れている一方で、薬剤費が高いなど、必ずしも万能ではありません。全身治療の前に塗り薬を適切に使うことが治療の基本です。ただ、すべての患者さんに一律で「これをしないと全身治療に進めない」というわけではなく、その人なりに無理のない範囲で適切な塗り薬による治療を行っても症状や困りごとが続く場合には、その負担も主治医に伝え、次の治療を考えてよいと思います。

Q7 軟膏やローションなど、子どもが治療を続けやすい保湿剤はどう選べばよいですか？

A7 皮膚の状態や塗る部位、季節、使用感に合わせ、無理なく続けられるものを選ぶことが大切です。軟膏はべたつくものの皮膚を保護しやすく、クリームは伸ばしやすい、ローションは広い範囲や毛のある部分にも塗りやすい、フォームは素早く塗りやすく、さっぱりとしてべたつきにくい、といった特徴があります。べたつき、刺激、乾燥などが気になる場合は、それを主治医に伝え、剤形や種類を相談しましょう。

対談 Session

アトピー性皮膚炎とともに生活するなかで「いつものこと」として見過ごしているかゆみや困りごとを医師に伝えることの大切さについて、それぞれの立場からお話を伺いました。

お子さんがかゆみを言葉で表現できないとき、保護者だからこそ気づける日常のサインや、そのことを診察で伝える際に意識されていることはありますか？

田野さん かゆみは、体温が上がったときや汗をかいたとき、お腹が空いたとき、怒られたとき、宿題をしているときなど、本当に様々なきっかけで起こります。どんなときにかゆみが出ているかを観察し、それを整理して先生に伝えるようにしています。診察ではたくさんのことを伝えたくなりますが、悩みを整理して、優先順位の高い3つほどを先に相談してみるのがよいと思います。ただ、私自身、「もっと早く相談していたら悩みが1つ減ったのに」と思うこともあったので、小さい悩みでも長い期間続く悩みについては早めに相談するようにしています。

困りごとがあっても、医師に伝えるという発想が持てない患者さんもいるのでしょうか？

丸山さん そうですね。電話相談などでは、「塗り薬がベタベタして毎日塗るのはつらい」「顔が赤いのが恥ずかしくて外へ出られない」「本当にステロイドは塗っていて大丈夫なのか」といろいろな相談があります。せっかく先生が処方してくれた薬に文句をつけるようで言いづらいという方もいらっしゃいます。こうした相談に対して、「今、私に話したことをそのまま先生に言ってみてください」と伝えると、「そんなこと、先生に言っていいんですか？」とよく言われます。先生と困っていることを共有して、一緒に治療していくと、安心して治療できるのではないかと思います。

困りごとを伝えることが診療の手がかりになることはありますか？　また、何を伝えたらよいか分からない場合、どのようなことから伝えるのがよいですか？

中原先生 診察室では、皮膚の状態を見ることはできても、普段どのように掻いているのか、掻くまではいかないまでも触っているのか、寝ているときにどうしているのか、ということまでは分かりません。特にお子さんの場合は、ご家族から「こういうときにかゆそう」といった日頃の様子を伝えてもらえると治療のヒントになります。本人が無意識に掻いたり触ったりしている場合は、「掻いてはダメ」と注意するのではなく、「また手がいってるよ」くらいの軽い伝え方がよいでしょう。また、「この薬はこういうところが使いにくい」なども治療選択の気づきになります。医師に悩みを伝えても分かってもらえないと思ったら、主治医を変えることも考えてよいと思います。自分に合う医師を見つけることも大切です。

アトピー性皮膚炎の気になることを、さらに詳しく

SWiTCH特別号で紹介した市民公開講座の内容に加え、かゆみや日常生活に関する情報、子ども向け冊子などをご覧いただけます。「かゆみそうだんカード」もこちらから確認いただけます。

小児アトピー性皮膚炎
市民公開講座に
ご参加いただいた方へご案内

https://www.maruho.co.jp/kanja/atopic/lec-followup/?utm_source=seminar&utm_medium=email&utm_campaign=20260719_apsem_enq

アトピー性皮膚炎の総合情報サイト

アトピー性皮膚炎やかゆみ治療について、医学的に正しい情報を分かりやすくご紹介しています。アトピー性皮膚炎を正しく理解し、上手に付き合うためのヒントをお届けします。

皮膚科学に特化した製薬企業マルホ
アトピー性皮膚炎治療の総合情報サイト
アトピーのみかた

https://www.maruho.co.jp/kanja/atopic/

アトピー性皮膚炎の治療をしている患者さん・ご家族へ

診察のとき、伝えたかったことを忘れてしまったり、うまく伝えられなかったことはありませんか？

日々の記録で、診察時に
かゆみや困りごとを伝えやすく

アトピー・トークのご案内

記録する

- かゆみの度合い
  タップするだけで簡単に記録できます。
- メモ・写真・使用したお薬
  日々の困りごとをメモに残したり、皮膚の状態を写真で保存したり、使用したお薬を記録できます。

診察時の相談に

- 記録のまとめ
  今までの記録をまとめる機能があります。
- 画面をそのまま共有
  まとめた画面をそのまま医師に見せることもできます。

記録するとシマるんが喜びます！

LINE公式アカウント「アトピー・トーク」
友だち追加はこちらから

5019615

maruho

2026年9月作成
A0926BY-MPR