



デルぽん先生のかゆみ診察室

皮膚科の日常をブログ等で発信する現役の皮膚科専門医(女医)デルぽん先生が、かゆみ診療の「あるある」やかゆみへの熱い想いを4コマ漫画でお届けします。

かゆみのつらさ



皮膚科医デルぽんです☆

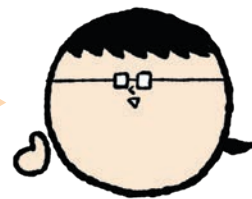
かゆみの症状は、つらいもの。

がまんしようと思っても、つつい手がいってしまいます。

大人ですらそうなのだから、子どもであればなおのこと、がまんできずにかきむしってしまいます。定期的な通院と、毎日の外用、必要におうじて内服薬や注射薬などを併用してかゆみを軽くしていくことが、皮膚の治療につながっていきます。

またお子さんは、自分では症状をうまく伝えられないことがおおいため、保護者がちかくで行動を見まもり、お子さんの症状を医師に伝えることも大切です。

かゆみがでたら、要注意。
早めの受診・治療を
心がけましょう。



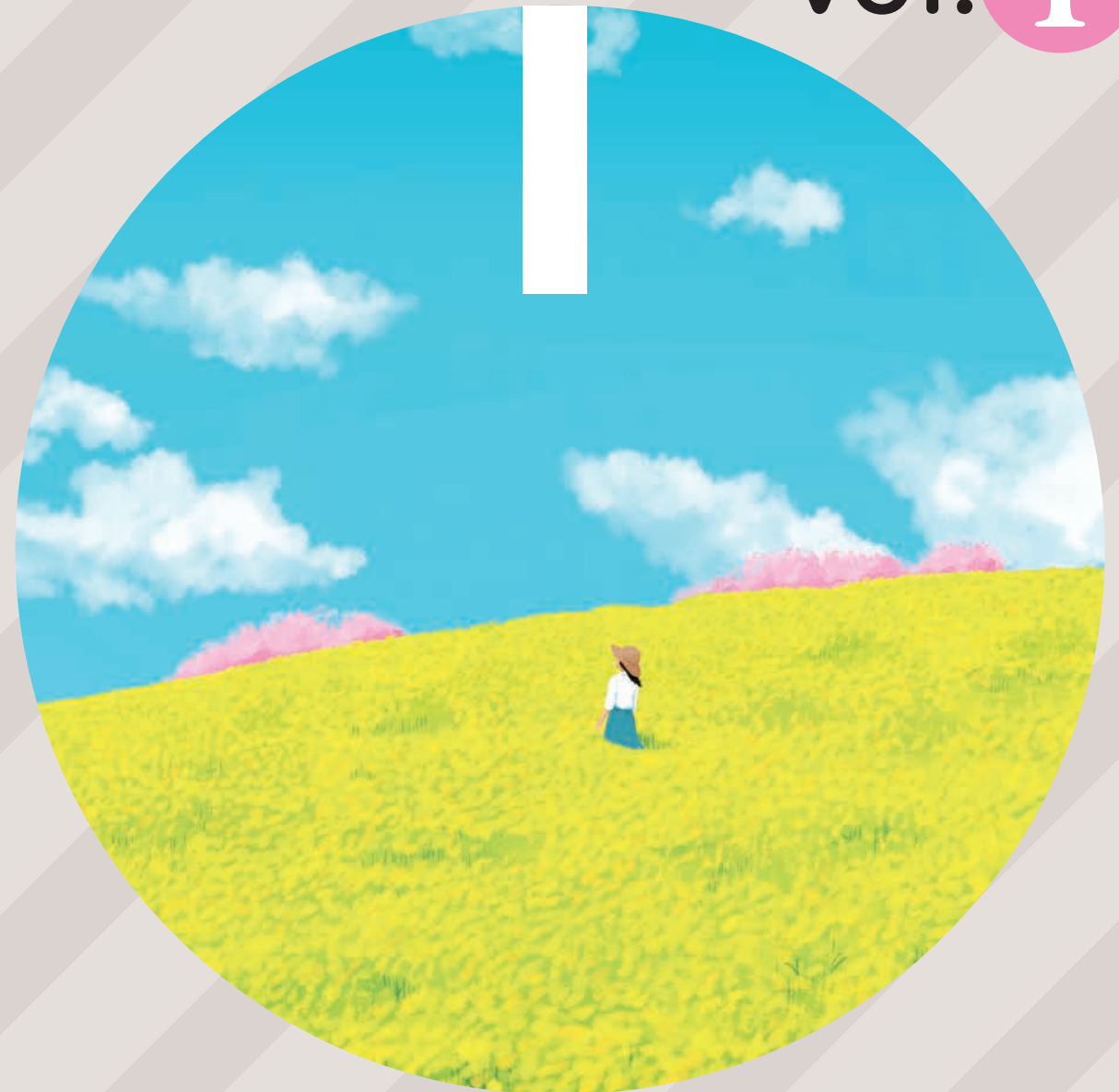
デルぽん PROFILE

皮膚科医の日常や皮膚科診察室の「あるある」を描いたブログ「デルマな日常」の作者であると同時に、現役の皮膚科専門医として日々患者さんの診察を行っている。

SWITCH

かゆみを変える、新しい毎日へ。

vol. 1



かゆみ談話室

信頼できる医師とともに、かゆみと闘う

CONTENTS

かゆみ談話室

信頼できる医師とともに、かゆみと闘う・・・ P02

みんなで学ぼう かゆみ教室

あなたもかかったことがある？ かゆくなる皮膚の病気・・・ P05

デルボン先生の かゆみ診察室

かゆみのつらさ・・・ P07

かゆみのある日常に変化を

アトピー性皮膚炎や結節性痒疹などのかゆみは、日々の生活から余裕を奪っていきます。
かゆくて集中できない、掻いてはいけないのに掻いてしまう、お子さんがかゆがるのを見るのがつらい…
そんなストレスが少しずつ積み重なった状態にも、もう慣れてしまったかもしれません。
でも、あなたやお子さんの「かゆみのつらさ」を伝えられるのは、あなただけです。
あなたの言葉で、医師に伝えてみませんか？
そして、かゆみと向き合ってみませんか？
それが、かゆみが当たり前になってしまった日常を変えるための「スイッチ」になるかもしれません。

SWITCH

vol. 1

かゆみ談話室

信頼できる医師とともに、 かゆみと闘う

K.K さん（50 代、薬剤師）

結節性痒疹を発症後、あっという間に発疹が全身に広がり、
かゆくて仕方がなかったというKさん。
かゆみとの闘いと、治療に対する思いを伺いました。

結節性痒疹って？

40代の後半だった約10年前の秋頃、おそらく最初は足だったと思うのですが、皮膚が盛り上がった発疹ができて、すごくかゆかったので、すぐに近所の皮膚科に行きました。ところが、治療を始めてから1～2か月という短い期間に発疹が全身に広がってしまい、大学病院を紹介されました。

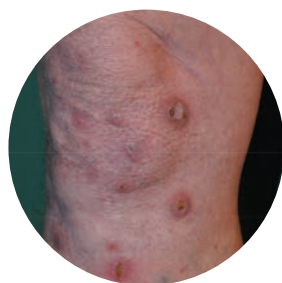
小さいときは喘息で、しばらくはほとんど症状が出ていなかったのですが、第2子出産後に再発したので、もともとアレルギー体質なのだろうとは

思っていました。でも、それ以外にはあまりアレルギーを気にしなかったのがなかったので、アトピー性皮膚炎の重症度を示すTARC値が高く、アトピー性皮膚炎を発症した可能性を病院で伝えられたときは「この歳でアトピーになるの？」ととても驚きました。そのときに、自分の肌にできた発疹が「結節性痒疹」という皮膚の病気だということも聞きました。薬剤師である自分も聞いたことがない疾患名だったのですが、「処方された薬をきちんと使えばすぐに改善するだろう」くらいに軽く考えていました。

何をしていてもかゆい！

発疹は顔以外のどこにでもできて、全身が水玉模様になりました。その状態の肌は人に見せられないので、夏でも毎年長袖を着て、温泉などにも行けなくなりました。発疹がよくなっても色素沈着が残るので、今でも大浴場は避けてしましますね。

見た目は衣服で隠そうと思えばなんとか隠せたのですが、かゆみを何か別のことで紛らわすことはできません。保冷剤を使ってかゆいところを冷やしてみたこともありますが、結局かゆいのは全身なので、すぐに諦めました。仕事中でもかゆくなるので、塗り薬を朝だけでなく昼休みにも塗り直すようにしていましたが、それでも仕事中はまだ良いほうなんです。仕事が終わって家に帰ると、身体の内側から噴き出すようにかゆみが出てきて、「掻いてしまった発疹は治りにくい」と分かっているにもかかわらずにはいられないほど、とにかくかゆくてかゆくて。掻くと床にカサブタがたくさん落ちるので、毎日掃除機をかけていましたし、



Tatka K et al. Int J Mol Sci. 24(8): 7675, 2023

結節性痒疹の症状の例。
ドームのような硬いしこり（結節）が、脛など足の前側や腕の外側にできます。

ごみ箱がカサブタでいっぱいになることもありました。

仕事に家事にと忙しかったこともあって、幸いにも「かゆみで寝られない」ということは私はありませんでした。でも、寝ている間に無意識に掻いてしまっていて、朝起きるとぐったりと疲れて、シーツも血まみれ、ということは日常茶飯事でした。頻繁にシーツを洗うのは大変なので、シーツの上にバスタオルを敷いて毎日交換するようにしていましたね。

「ブツブツが気持ち悪いからイヤ」

塗り薬を毎日塗るのは大変で、時間もかかります。発疹が全身のあちこちに飛んでいて、薬はその発疹だけに塗りたいので、塗り広げられないんですよね。頭皮にも発疹ができてしまったとき、頭の後ろ側は自分では見えないので、娘に「薬を塗って」と頼んでみたことがあります。ところが、

「ブツブツして気持ち悪いからイヤ」と言われてしまっていて……。さすがに少しショックでした。

それでも薬を毎日塗るのは、少しでもかゆみを抑えたいから。かゆみが強い人ほど、ちゃんと薬を塗っているんじゃないかな、と思います。薬は毎日塗っているし、掻いてはいけないことも分かっている、それでも掻かずにはいられない、それが結節性痒疹という病気の厄介なところだと思います。

困っていることはしっかり伝える

結節性痒疹がこんなに長引く病気とは思っていなかったですし、「いったい自分の身体に何が起きているの？」と困惑していた部分もあったので、治療は主治医から提案された方法をとにかくやってみるというスタンスでした。治療方法に応じて病院を紹介していただき、何度か主治医は変わりましたが、どの先生も、治療を一段階進めるときには詳しく説明してくれて、質問をしてもしっかり答えてくれます。そのおかげで、「自分の症状に合わせて治療を考えてくれているんだな」と納得して治療を受けることができています。

薬剤師という職業柄、自分でも治療方法を詳しく調べましたが、その治療が自分に合っているのか、ということまでは分かりません。先生方は、診察のときに私の全身の発疹の数を数え、かゆみの程度が0～10のうちどれくらいかを聞き取っ

て、病気の状態を細かく把握してくれていました。また、私が「こういうことに困っている」と伝えると、それを解消するための治療方法を考えてくれます。

「症状がよくなると考えられるけれど費用が高い」という場合には、事前にだいたいの費用と、その治療をしない場合の選択肢も提案してくれたので、そのなかから「自分で決めた」というのも納得感につながっているのかもしれません。現在は注射薬もあるので、そういった新たな治療方法について主治医に相談してみるのも一案だと思います。

かゆみとの闘いを終わらせるために

この10年、突然できた発疹と強いかゆみに振り回されてきましたが、それを乗り越えられたのは、先生方のおかげだと思います。結節性痒疹は「かゆみとの闘い」ともいえるほどかゆくてつらい病気ですが、信頼できる先生と一緒に、この病気を乗り越える人が一人でも増えることを願っています。





itchy skin diseases

監修 生駒 晃彦

日本専門医機構認定 皮膚科専門医
マルホ株式会社シニアメディカルディレクター

あなたもかかったことがある？ かゆくなる皮膚の病気

アトピー性皮膚炎や結節性痒疹を中心に、かゆみの強い皮膚の病気をご紹介します。

アトピー性皮膚炎

どんな病気？

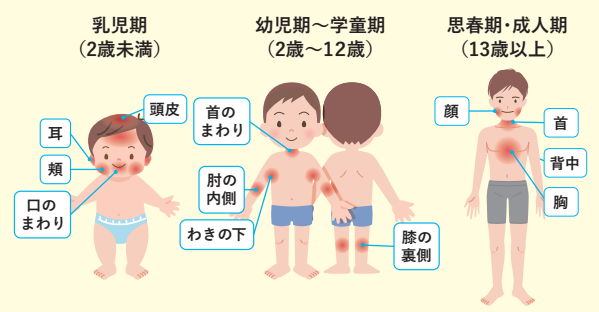
- かゆい湿疹ができて、よくなったり悪くなったりを繰り返す病気です。20代までの若い年代では約10人に1人の割合で患者さんがいます。
- 繰り返し掻くと皮膚が硬くゴワゴワしたり(苔癬化)、湿疹がしこり(結節)になることもあります。

主な治療方法

- スキンケア
- 塗り薬
- 飲み薬
- 紫外線療法
- 注射剤

これまでの治療(塗り薬や飲み薬など)で症状がよくならなかった患者さんが受けられる、新しい注射のお薬が登場しています。

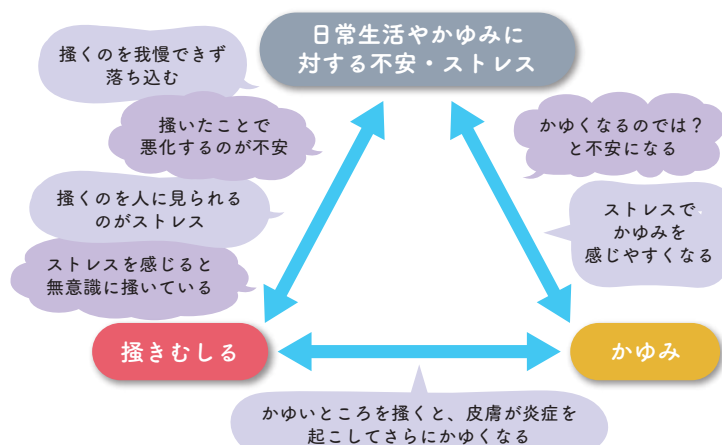
年代によって変化する症状と部位



症状が出やすい部位

- 乳児期 (2歳未満) : 頬やおでこから、顔全体や首に広がる。
- 幼児期～学童期 (2歳～12歳) : 首、肘や膝の裏、足の付け根の内側、手首、足首など。
- 思春期～成人期 (13歳以上) : 顔、首、胸、背などの上半身。

かゆみ・掻破・ストレスの悪循環



アトピー性皮膚炎では、ストレスがかゆみに影響を与えます。また、ストレスを感じると無意識に掻いてしまったり、かゆみに対する不安によってかゆみを感じやすくなったりします。

右ページの「かゆみストレスチェック」であてはまる項目がある場合は、お近くの皮膚科医にご相談ください。

itchy skin diseases

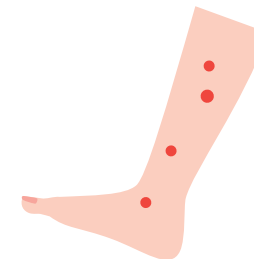
結節性痒疹

どんな病気？

- 強いかゆみのある、盛り上がった湿疹(直径約5mm～2cm)ができ、掻いているとしこり(結節)のようになります。
- アトピー性皮膚炎、カやブユ(ブユ)などによる虫刺されなどのかゆい湿疹を掻くことで、結節性痒疹になることがあります。糖尿病や腎臓・肝臓などの病気、がんなどの基礎疾患も結節性痒疹の原因になります。

症状が出やすい部位

- 腕の外側、足の前側など。背中などに広くたくさん湿疹ができることも。



主な治療方法

- スキンケア
- 塗り薬
- 飲み薬
- 紫外線療法(保険適用外)
- 注射剤

アトピー性皮膚炎と同じように、これまでの治療でなかなか症状がよくならなかった患者さんが受けられる、新しい注射のお薬が結節性痒疹でも登場しています。

虫刺され(虫刺症)



どんな病気？

- ハチ、アリ、カ、ブユなどの虫に、刺される、咬まれる、吸血されることで、皮膚が赤く盛り上がり、かゆみや痛みを感じます。
- 特にブユに刺されると、強いかゆみが長く続き、掻き続けることで結節性痒疹などになることもあります。

主な治療方法

- 塗り薬
- 飲み薬

蕁麻疹



どんな病気？

- 皮膚の一部が突然赤くくっつきと盛り上がり、かゆみがありますが、しばらくすると跡形もなく消えてしまいます。
- 食物アレルギーのほか、イラクサなどの植物に触ることで蕁麻疹が出ることもあります。

主な治療方法

- 飲み薬
- 注射剤

かゆみで悩んでいませんか? かゆみストレスチェック

あなたが感じているかゆみストレスについて、あてはまるものにチェックしてみましょう。

☐ よく眠れない

☐ 仕事や勉強に集中できない

☐ 衣服や寝具が血などで汚れて気になる・洗うのが大変

☐ 掻いているときに人目が気になる

☐ 無意識に掻いてしまい後悔することがある

☐ 掻いた後に悪化するのでは?と不安

アトピー性皮膚炎や結節性痒疹のかゆみのつらさは、他の人には分かりにくいものです。でも、「どれくらいかゆいのか」は治療をする上で大切なポイントとなります。「かゆくて眠れない」などのかゆみストレスがあれば、ぜひ皮膚科医に相談してみてください。