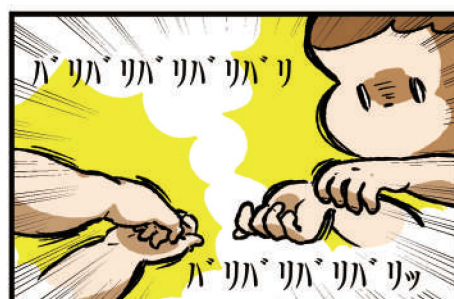


デルぽん先生のかゆみ診察室

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。

かゆいところ



皮膚科医デルぽんです☆

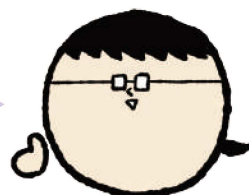
お子さんの診察では、診察室で皮膚の状態を確認しながら、「おうちでは、どうですか?」「かゆそうにしていますか?」と保護者のかたに問診をするようにしています。診察では分からない、普段の生活のなかでのちいさな変化が、かゆみ治療の大切な手がかりになることがあるからです(P5~6「かゆみ教室」参照)。

よわいかゆみは炎症のはじまり。すこしでもかゆがっていたら、早めに治療をしていきましょう、とお話しています。

スキンケアは正しくできているか、爪は切っているか、など、肌の状態をよくするために大切なポイントを確認しつつ、次回の受診日の目安を必ずお伝えします。

定期的な通院と、継続的な治療。ちいさなことを、ひとつずつ丁寧に、がわたしの人生のモットーですが、皮膚の治療にも生かせる考え方だと思います。

かゆみは炎症のはじまり。
ちいさな変化でも
早めの相談が安心です。



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. 2



かゆみ談話室

お子さんの夜の様子、医師に伝えていますか?

CONTENTS

かゆみ談話室

お子さんの夜の様子、医師に伝えていますか？・・・ P02

みんなで学ぼう かゆみ教室

こんな特徴には要注意！ 子どものかゆみサイン ・・・ P05

デルぼん先生の かゆみ診察室

かゆいところ・・・ 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. 2

かゆみ談話室

お子さんの夜の様子、 医師に伝えていますか？

野崎 誠 先生

わかばひふ科クリニック 院長

アトピー性皮膚炎の治療では「かゆみをとることが一番のポイント」と話す小児皮膚科医の野崎先生。
では、なぜ「かゆみをとること」が大切なのでしょう？
子どものアトピー性皮膚炎の治療と、ケアするご家族への思いを野崎先生に伺いました。



子ども特有の皮膚の特徴とは？

子どもの皮膚は潤っているイメージを持つ人が多いかもしれませんが、実は乾燥している場合も多いです。乾燥はアトピー性皮膚炎の特徴のひとつで、乾燥やアトピー性皮膚炎の原因として、体質やアレルギー、環境などのほかに、子どもの場合は年齢、つまり「子どもだから」ということも大きな要素になります。「子どもだから皮膚が薄い」「子どもだから皮膚バリア機能が弱い」、そういった理由でアトピー性皮膚炎が発症・悪化している場合、ある程度成長してアトピー性皮膚炎を悪化させるような刺激にも耐えられる皮膚になると、症状がおさまっていくことがほとんどです。成長しても症状が残ってしまうのは、ご家族もアトピー性皮膚炎やアレルギーの要素を持っていたり、炎症やかゆみをこじらせて悪循環に陥っていたりする場合です。そうならないためにも、軽症のうちから「かゆみがあるかどうか」に注目していただきたいですね。

「寝られているかどうか」が かゆみのバロメーター

アトピー性皮膚炎の症状のなかでも、かゆみの有無を確認することは大切なポイントです。かゆいところを掻くことで炎症を悪化させ、それがさらにかゆみを生みます。この負のループを止めるためには、かゆみがあることに気づいたら、できるだけ早めに対応して、かゆみをコントロールする必要があります。

診察の際、かゆみについて私が確認することは3つです。まず「かゆいですか？」。かゆみがあることが分かったら、次は「夜中に寝ながら掻いていますか？」。夜中に掻いていることが分かった

ら、3つ目の質問をします。「眠っている途中に目を覚ましませんか?眠れていますか?」。この質問に、「夜中にかゆくて起きてしまう」「かゆくて眠れない」という答えが返ってきた場合、かなり強いかゆみがあると推測できます。

睡眠は、子どもの成長に欠かせないものです。成長ホルモンが寝ている間に分泌されることはよく知られていると思いますが、眠れないほどのかゆみがあるお子さんは小柄な印象があります。アトピー性皮膚炎を治療して症状がよくなり、眠れるようになると体重が増えることがあるのですが、おそらく成長が正常になったということなのでしょう。また、身体の成長だけでなく、認知能力や知的・情緒的発達の遅れ、イライラ、集中力や記憶力の低下、感情を抑えることが苦手など¹⁾、睡眠不足の影響は子どもの脳や心の成長にも大きな影響を及ぼします。

こうした問題の根本にはかゆみがあります。かゆみに気づき、かゆみを抑えてしっかり睡眠がとれることが、お子さんの豊かな将来を守ること



につながるかもしれないのです。

相談タイミングは 「はやめ・こまめ」がカギ

アトピー性皮膚炎でかゆみがある場合、ご家族にご家庭でみておいていただきたいのは、「どこがかゆくなるか」、そして「どんなときにかゆくなるか」です。それから、保育園や幼稚園、学校などの行事や部活のイベント、受験などについても事前に医師に伝えてもらえると、それに合わせた傾向や対策を考えることができます。成長や季節、イベントなどに合わせて対応していくためには、小さいうちは2週間に1回、小学生以降も1カ月に1回程度の間隔で受診していただくのがよいと思います。

無理なく続けられるペースで ゴールを目指す

診察のときにご家族の話を伺っていると、最近はとても熱心にお子さんの治療に取り組む方が多く、ご家族が育児や治療を頑張り過ぎて疲れてしまうことがあるように感じます。ガサガサの肌やかゆがる様子を見守るのはつらいですし、大変だと思いますが、治療しながら成長を待つしかない、という部分もあります。例えるなら、楽に走れるペースを保ちつつ、水分や栄養をとりながらゴールを目指すマラソンのように、塗り薬などでかゆみを抑えながら、医師に頼れる部分は頼って、無理なく続けられるペースをみつけてみてください。そして、一緒にゴールを目指しましょう。

参考文献

1) 大川匡子. 学術の動向. 15(4): 34-39, 2010

教えて! 野崎先生 / アトピー性皮膚炎 Q & A

子どものアトピー性皮膚炎は大人と同じ症状?

A 子どもの皮膚は、大人の皮膚よりも水分も皮脂も少ないため、様々な刺激から身体を守ったり皮膚に水分を保持したりする機能、いわゆる「皮膚バリア機能」が弱い状態といえます。成長するにつれて手で搔ける範囲が広がったり、刺激を受ける部位が変わったりするため、年齢によって症状の出る部位が変化していきます。例えば赤ちゃん(6カ月未満)の頃は、顔や頭を中心とした乾燥や皮膚の赤み、湿疹、かゆみです。かゆいと顔をこすりつけるなどの行動がみられ、少し成長して手が動かせるようになると手で搔く行動になります。6カ月を過ぎハイハイができるようになると、刺激を受けやすい膝や足首に症状が出ることもあります。幼児期・学童期(2~12歳)になると、症状が首や肘・膝の裏側、足の付け根、手首や足首などに出るようになり、引っ搔くことで傷になったり皮膚が厚くなったりします。多くの場合はこの頃までに症状がおさまっていきます。13歳以降は大人とほぼ同じで、顔、首、胸、背中などの上半身が中心になります。

アトピー性皮膚炎の治療にはどんな方法があるの?

A 治療の基本は抗炎症外用薬や保湿外用薬です。素早く確実に炎症を抑えるために、症状や部位によっていくつかの塗り薬を組み合わせることもあります。塗り薬で改善しない場合には、飲み薬や注射薬による治療もあります。

かゆみの治療はあるの?

A 塗り薬では不十分な場合に、かゆみそのものを抑える注射薬が登場しています。かゆみは睡眠や集中を妨げることで子どもの心身の成長にも大きく影響するため、お子さんがかゆくて眠れない場合は早めに近くの皮膚科医に相談することをおすすめします。



kayumi sign

監修
堀向 健太 先生
東京慈恵会医科大学
葛飾医療センター 小児科 講師



こんな特徴には要注意！ 子どものかゆみサイン

「いつもとなにか違う？」—それはかゆみのサインかもしれません。

アトピー性皮膚炎のお子さんは、かゆみがあっても「かゆい」とうまく表現できなかったり、慣れてしまっていて我慢していることがあります。けれど、かゆみは“つらさ”のサイン。

見逃しやすい6つのサインと、受診前に役立つ「かゆみの伝え方のコツ」をご紹介します。

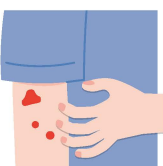
かゆみサインとは？

かゆいときや掻いてしまっているときには、言葉以外にもたくさんのサインが出ています。
かゆみサインを見逃さないことが治療の第一歩です。

かゆみサイン ①

身体に引っ掻き傷がある

かゆみを我慢することは大人でも難しいものです。
お子さんは「掻いちゃダメ」と言われることを気にして隠すことも。入浴前や寝る前にそっと確認してみましょう。



かゆみサイン ②

寝具や服に血がついている

寝入りばなには体温が少し上がり、かゆみを感じやすくなります。
朝一番に寝具をチェックすると気づきやすいサインです。



かゆみサイン ③

落ち着きがない

じっとしていられない、そわそわする、身体をこすり合わせるなどの行動は、かゆみが原因かも。
集中力の低下やイライラが続く場合も、かゆみが背景にないか確認を。



かゆみサイン ④

チクチクする素材の服を嫌がる

セーターやタグが当たると「かゆい」と服を脱ぎたがる／首元を引っ張ることがあります。
肌ざわりのよい素材やタグを外した肌着を試すと落ち着くケースも。



かゆみサイン ⑤

入浴時に痛がる

見た目では引っ掻き傷が分からない場合でも、お風呂で傷に水やお湯がしみて痛がる場合があります。なお、お風呂の温度が高いとかゆみを感じやすくなるため、38～40℃のぬるめのお湯がおすすめです。



かゆみサイン ⑥

爪が光沢を帯びる／爪の間に赤黒い皮膚片が詰まる

何度も掻くと爪が磨かれて、ピカピカになることがあります。また、掻くことで皮膚が剥がれて出血し、剥がれた皮膚や血が爪のなかに残ることがあります。



かゆみサインをみつけたら

- かゆみは、アトピー性皮膚炎の症状のなかでも重要な要素です。
どこが、いつ、どれくらいかゆいかをお子さんやご家族から医師に伝えることで、適切な治療につなげることができます。
言葉で伝えにくい場合は、記録日誌や相談メモを医師にみせるだけでも治療に役立ちます。
- どれくらいかゆいか(かゆみの程度)をはかる指標として、かゆみの強さを0～10で表す「NRS」、症状の重症度を評価する「POEM」、症状のコントロール状態を評価する「ADCT」(12歳以上対象)などがあります。
これらを定期的に記録しておく、症状が悪くなりやすいタイミングや治療の効果を把握しやすくなります。かゆみの強さ(NRS)は、下で紹介している「かゆみ相談メモ」で測定・記録することもできます。



かゆみの伝え方のコツ

- かゆみは、皮膚の症状だけでなく精神的ストレスやまわりの環境がきっかけで悪化することもあります。かゆみが出やすいタイミングとそのときの状況について、「かゆみ相談メモ」を使って記録してみましょう。
- 「かゆみ相談メモ」では、
 - ①かゆくなるきっかけ、原因、生活習慣
 - ②かゆい時間帯
 - ③かゆみが強い部位
 - ④かゆみのために困っていること
 - ⑤かゆみをどうしたいか
 - ⑥この1週間で最も強いときのかゆみの強さ
 の6つの項目を記録できます。

受診前にお子さんと一緒に「かゆみ相談メモ」を完成させておくと、受診時の伝え漏れを防ぐことができ、医師もお子さんの症状を把握しやすくなります。

かゆみを漏れなく伝えるためのWebツール「かゆみ相談メモ」



「かゆみ相談メモ」は、アトピー性皮膚炎でお悩みの方に向けた情報サイト [アトピーのあかた](#) に掲載しています。右の二次元コードからアクセスいただけます。

