

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。

vol. **4**



かゆみ談話室

受験勉強中のかゆみは、
「我慢しない」「我慢させない」時代へ

本冊子の内容は、WEBサイトでも公開しています
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/>



CONTENTS

かゆみ談話室

受験勉強中のかゆみは、「我慢しない」「我慢させない」時代へ・・・ P02

みんなで学ぼう かゆみ教室

夏のかゆみを防ぐ！ NG習慣・OK習慣・・・・・・・・・・・・ P05

デルぼん先生の かゆみ診察室

汗蒸れとかゆみと湿疹と・・・・・・・・・・・・ 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、搔いてはいけないのに搔いてしまう、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.

4

受験勉強中のかゆみは、 「我慢しない」 「我慢させない」時代へ

辻学先生

九州大学病院皮膚科・
油症ダイオキシン研究診療センター
准教授



「今年も、患者さんが合格の報告に来てくれました」と話す辻先生。受験に向けて、アトピー性皮膚炎のかゆみは「我慢しないことが大事」だといいます。そもそも、かゆみは受験勉強とどう関係しているのでしょうか？
受験期のアトピー性皮膚炎のかゆみと治療について伺いました。

受験とアトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎は、湿疹やかゆみがよくなった
り悪くなったりを繰り返す皮膚の病気です。受験生
の患者さんの場合、悪くなるタイミングと受験本番
が重なってしまうことも考えられます。受験本番に向
けて症状のコントロールができるように、しっかりと
した対策を立てておくことが大切です。

受験生のアトピー性皮膚炎を悪化させる主な原因は、ストレスです。受験生は、プレッシャーや緊張など、まさにストレスの塊のようなものです。さらに、睡眠を削って勉強する日が続くことで、生活が不規則になることがあります。また、勉強が忙しくてなかなか病院に行けず、塗り薬などが足りなくなったり、薬を塗る時間が取れなくなったりすることも考えられます。受験が目前に迫った1～3月頃は暖房による乾燥も加わり、特に悪化しやすい状況になります。

悪化のサインは「かゆみ」

アトピー性皮膚炎が悪化してくるサインに、「かゆみ」があります。診察で患者さんの皮膚をみせていただくと、かゆいところが増えて搔くことで、湿疹ができてだんだんと広がっていく、という悪化の仕方が多いようです。つまり、最初のかゆみに気づいて対応できるかどうか、悪化を抑えるための鍵になります。

とはいえ、幼少期からアトピー性皮膚炎を持つ患者さんにとって、かゆいのは「いつものこと」。少く
らいかゆみが強くなっても自覚しにくい患者さんも多いのです。なかには「かゆくない」と話す患者さんもいて、治療してかゆみがなくなったときに初めて「今までずっとかゆかったことに気づいた」と話してくれたのが印象的でした。

慣れてしまい本人には分かりにくいかゆみですが、一緒に暮らすご家族が気づくケースがあります。例えば、洗濯するときにシャツやシーツ、枕カ

パーなどに血がついている、寝ているときに身体を掻く音がある、部屋にかさぶたやフケのようなものが落ちている、といった場合は、かゆみがあると考えてよいでしょう。私の診察では、ご家族も一緒に病院にいらしたタイミングで、下のような質問をしています。

最近よく眠れていますか？

夜中にかゆみで何回くらい起きますか？

着替えのときに衣服(下着)に血がついていることはありますか？

シーツや枕カバーに血がついていることはありますか？

今(診察中)どこかかゆいところがありますか？

患者さんやご家族には、普段からこのような点に気に留めておいていただけると、かゆみに早め気づくことができるのではないのでしょうか。かゆみについてご家庭で話し合っていたいただくのもよいですし、話し合う機会がなくても、一緒に病院に来ていただいたタイミングで日常生活での気づきを伝えていただくと、治療の検討がスムーズになります。

かゆみと受験は関係ある？

かゆみがあると、勉強に集中できないのはもちろんのこと、かゆみのある場所によっては受験の際に不利になりかねません。

私が特に注目しているのは「手のかゆみ」、そして「利き手で掻ける範囲のかゆみ」です。手はかゆみを感じやすいだけでなく、掻いている間は両手がふさがるため「書く」という動作ができなくなります。

また、利き手が右手の場合、身体の右側にかゆいところがあるときは右手で掻いていると思います。つまり試験の際には、掻いている時間の分、答案を書く時間が減ってしまうことになります。このように、かゆみのある場所によっては試験結果にも影響し兼ねないため、注意が必要です。

ほかにも、顔がかゆくて掻いてしまう場合、湿疹や掻き傷のある状態で面接に臨むことになったり、面接中に掻く動作が何度も出てしまったりすることもあります。

受験を見据えた治療はいつから始める？

いわゆる受験生とされるのは、小学6年生、中学3年生、高校3年生が主だと思いますが、受験するための基礎学力をつけていく期間を考えると、受験の2~3年前からの勉強の積み重ねが必要になりますよね。アトピー性皮膚炎のかゆみによって集中しにくい状態で質の低い勉強を続けるのか、かゆみを気にせず勉強に集中できる状態で質の高い学習を積み重ねるのか、その結果は後に大きな差となって表れるのではないのでしょうか。そのためには、一時的にかゆみを治すのではなく、日頃からかゆみを抑え、よい状態を維持しておくことが大切です。受験直前に急いで治療を強化して試験当日はよい状態でも、それまでの時間や積み重ねは取り戻せませんから。

とはいえ、特に中高生は学校生活や塾などで忙しく、受診スケジュールの調整が難しい年代でもあります。受診間隔が開きすぎてしまうと、塗り薬や飲み薬が足りなくなるとかゆみが悪化してしまうこともあるので、年度の始めに学校の年間スケジュールが出たら、それを医師に共有していただいて、受診の年間スケジュールもあらかじめ決めてもらうのがよいでしょう。部活の試合や学校の試験期間などと重ならない日、それから夏休み、冬休み、春休みといった長い休みの期間には必ず受診の予定を入れていただくようにすると、医師としてもそのときの状態に合った治療を提案できます。

受験を見据えたアトピー性皮膚炎の治療

アトピー性皮膚炎治療の基本は、抗炎症外用薬や保湿剤といった塗り薬による外用療法です。これは受験を見据えた場合でも、通常の場合でも変わりありません。ただ、受験に向けて質の高い学習を積み重ねるために必要なことを考えてみると、通常の場合よりも「質の高い睡眠」が重要になってくるように思います。アトピー性皮膚炎の患者さんは、かゆみによって夜にぐっすり眠れず、睡眠時間を長くすることでそれを補おうとする傾向があります。その結果、朝なかなか起きられず、寝坊してしまう患者さんもいるようです。そのため、かゆみを改善して、質の高い睡眠を効率よくとることが大切です。また、先ほどもお話ししたように手などがかゆいと「書く」という動作に支障が出るため、かゆみを改善することで答案を書く時間を確保することも必要です。塗り薬でこれが十分達成できる場合はそのまま継続しますし、かゆみが続く場合には、内服薬や注射薬といった治療を検討します。現在はかゆみに特化した注射薬も登場しています。先ほどお話しした受験の年間スケジュールに合わせて注射薬を開



始することもできますので、医師と相談しながら治療方法を検討していきましょう。

かゆみは我慢しない・させない

患者さんご自身やご家族にも気をつけていただきたいのは、「かゆい=湿疹がある、とは限らない」ということです。「かゆいところはありますか、どこがかゆいですか」と聞くと、湿疹もなくきれいなところを「ここです」と示されることがよくあります。患者さんご自身もかゆみを我慢しがちですし、かゆみの有無や強さは外からは分からないため、ご家族が「湿疹はよくなっているから、多少のかゆみは我慢」「受験が終わるまでかゆみは我慢」というように声をかけるなど、かゆみを我慢させてしまっていることもあるのではないのでしょうか。

かゆみは誰でも経験する感覚ですが、一般的には数時間・数日程度でおさまってしまうものがほとんどです。ところが、アトピー性皮膚炎では常にかゆい状態が続く、それが勉強の質の低下や、眠れなくなったりイライラしたりといった悪循環を引き起こしてしまいます。

ここまでお話ししてきたように、アトピー性皮膚炎のかゆみは受験やその勉強に大きな影響を及ぼす重要な症状で、治療の対象となります。かゆみを治療するための注射薬もありますので、ぜひ医師と患者さんの間で、かゆみの状態や新しい治療の情報について話し合っていたいただきたいと思います。

受験は、実際に試験を受ける本人だけでなく、それを支えるご家族にとっても大きな節目です。かゆみは我慢しなくてよい・させなくてよいことを知っていただき、かゆみをうまくコントロールして、質の高い学習を積み重ねた上で受験本番に臨めるよう、医師はできる限りサポートします。アトピー性皮膚炎は長く付き合う必要がある病気ですので、受験だけでなく、その後の新生活をよい状態で迎えるためにも、しっかり治療に取り組んでいただければと思います。かゆみでの困りごとがありましたら、ぜひ早めにご相談ください。



Do's and Don't's

監修

青山 裕美 先生

川崎医科大学 皮膚科 教授



夏のかゆみを防ぐ！ NG習慣・OK習慣

夏は、汗や紫外線の影響でアトピー性皮膚炎の症状が悪化しやすい季節です。今号の「かゆみ教室」では、かゆみを悪化させないための対策を、汗と日焼けの2つの面からご紹介します。

アトピー性皮膚炎と汗

汗には体温の調節や皮膚の保湿、皮膚表面での細菌の繁殖を抑えるといった役割があります。汗をかくことを避ける必要はありません。しかし、かいた汗をそのままにすると、汗に含まれる塩分やアンモニアなどの成分による刺激がかゆみの原因になります。

また、アトピー性皮膚炎の患者さんは汗が出にくいことがあります。汗が出ないことで皮膚にこもった熱や乾燥などでかゆみを感じやすくなります。まずは、定期的に運動する、ぬるい温度のお風呂につかるなど、身体が持っている「汗をかく機能」を高めましょう。



汗をかいたときのNG習慣とOK習慣

何気なく行っていたことが、アトピー性皮膚炎の皮膚にとってはダメージになっていることも。見直したいNG習慣とOK習慣をご紹介します。

汗を放置する



- ✕ 汗を拭かない
- ✕ 汗をかいて濡れた服を、着替えずそのまま着る

- 汗は濡れタオルで拭き取り、汗で服が濡れたら着替えましょう

皮膚を刺激する



- ✕ 42°Cを超える熱いお湯
- ✕ 身体を洗うときやタオルで拭くときゴシゴシ擦る

- 汗を流す際のシャワーや湯船に浸かる際の温度は、38~40°Cにしましょう

保湿しない



- ✕ 汗を洗い流した後、何もケアしない

- 汗を流した後は保湿剤で保湿しましょう
夏はさっぱりとした使用感のものがおすすめです

アトピー性皮膚炎と紫外線

紫外線はアトピー性皮膚炎の光線療法にも使われます。治療で照射されるのは紫外線のなかでも特定の波長で、人の身体への害が少ないとされています。しかし、日光には有害な波長の紫外線も含まれるため、たくさん浴びることで皮膚が持っているバリア機能(外部からアレルギーの原因物質や細菌が侵入することを防いだり、皮膚の内側の水分が蒸発することを防いだりする機能)を低下させる原因になってしまいます。外で活動する場合は、紫外線による皮膚への影響を抑えるための対策を行うことが大切です。

昼間に外出するときのNG習慣とOK習慣

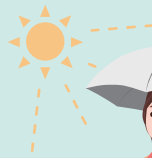
すぐ室内に入るから、と何も対策をせずに外出していませんか？紫外線が強くなるのは1年のうち5～8月、特に昼間の10～14時頃です。初夏から夏の昼間は、短時間の外出であつてもしっかり紫外線対策を行いましょう。

紫外線対策をしない



- ✗ 皮膚の露出の多い服装で日なたを歩く
- ✗ 日焼け止めを塗らない

NG



- 外出する際は、帽子や日傘を使用しましょう
- 日焼け止めをこまめに塗りましょう
ジクジクした湿疹や引っかき傷への使用は避けてください。

OK

日焼け止め選びのポイント

- ① 塗りやすい ② 紫外線防御指数 (SPFやPA) がある程度高い ③ 低刺激処方

紫外線を防ぐ効果と皮膚への負担のバランスを考えて、その日の予定に合わせた日焼け止めを選びましょう。

日焼け止めを選ぶ際のSPFとPAの目安*

- 日常生活(短時間の屋外活動)：SPF 30 / PA +++
- スポーツなど(長時間の屋外活動)：SPF 30～50+ / PA +++～++++

*日本化粧品工業会、紫外線編 紫外線防止の基本 (<https://www.jcia.org/user/public/uv/prevent>)

SPF・PAとは？

- SPF (Sun Protection Factor)
赤くなる日焼け、シミやそばかすの原因となるUV-Bを防ぐ指数
- PA (Protection Grade of UVA)
色素沈着やシワの原因となり、皮膚の深くまで届くUV-Aを防ぐ指数

つらいかゆみは 早めにご相談ください

右のような症状があるときは、我慢せず早めに医師に相談しましょう。

日焼け後のかゆみがおさまらない

汗でかゆみを
感じやすくなった

日焼け後に湿疹が
広がってかゆい

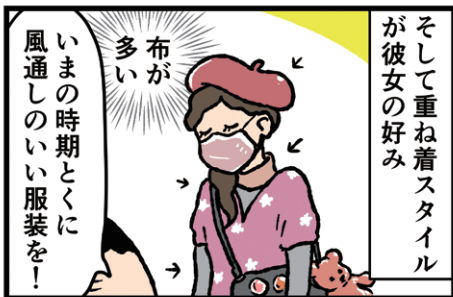
かゆみで眠れない



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。

汗蒸れとかゆみと湿疹と



皮膚科医デルぽんです☆

体温の調節や皮膚の保湿の役割をもつ「汗」。

本来は味方のはずですが、アトピー性皮膚炎の方にとっては、かゆみや炎症を悪化させる原因になってしまうことがよくあります。

顔の赤みを隠すためのマスクや、肌を露出しないための重ね着は、熱や湿気をとじ込めてしまい、かゆみを引き起こしてしまうのです。

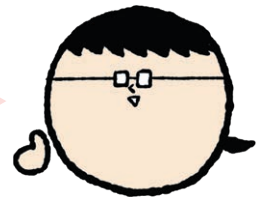
「汗をかくとかゆい」のは、気のせいではなく肌メカニズムによるもの。

外出するだけでも汗をかき夏場は、特に要注意です。

通気性のよい服装を選び、汗をかいたらこまめに拭く、あるいはシャワーで流す。そして、欠かさず保湿を行う。

こうした地道なケアが、かゆみコントロールへの近道です。

蒸れにくい服装やこまめなケアがかゆみコントロールのコツです。



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。