

しろうせい ひふえん
脂漏性皮膚炎って、
どんな病気？

監修：NTT東日本関東病院 皮膚科 部長 五十嵐 敦之 先生



脂漏性皮膚炎とはどんな病気？

脂漏性皮膚炎とは、頭の生え際や、顔面などのあぶら分（皮脂）の多い部位に、黄色～銀白色のフケのようなものを伴った赤みが生じる皮膚炎です。かゆみを生じる場合もあります。また、治療を行ってもしばしば症状が再発することがあります。

■ 顔の脂漏性皮膚炎

おでこや鼻およびそのまわりが赤くなり、フケのようなものがみられます。



重症例



軽症例

■ 頭部の脂漏性皮膚炎

髪のはえぎわが全体的に赤くなり、頭部にフケがみられます。



重症例



軽症例



脂漏性皮膚炎は、新生児・乳幼児期に生じる「乳児型」と、思春期以降にみられる「成人型」があります。

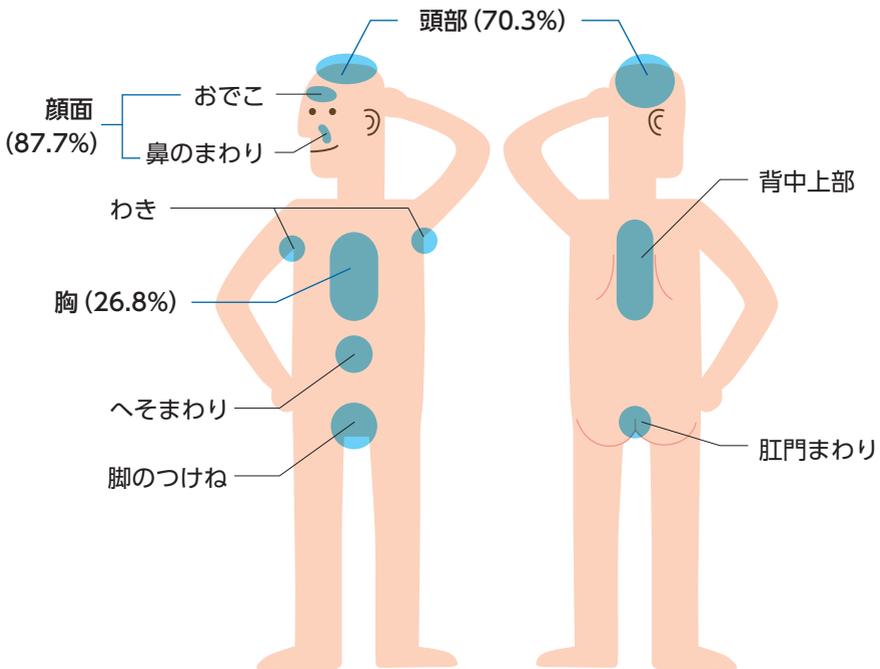
乳児型は、一過性であり、正しいスキンケアによって自然治癒します。

成人型は一度発症すると、良くなったり悪くなったりを繰り返し、多くは慢性的な経過をたどります。成人型は、40～50歳代以降の男性に多くみられます。

症状が出やすい部位

皮脂が多く分泌される部位や、皮膚同士がこすれやすい部位にみられます。

症状が出やすい部位(割合※)



※Peyri J, et al. Actas Dermosifiliogr. 2007;98(7):476-482

脂漏性皮膚炎はなぜ起こる？

皮膚に常在している菌や皮脂分泌、肥満、ストレスなど、さまざまな生活習慣や環境などがかさなって発症すると考えられています。





■ マラセチア菌

皮膚に常在しているマラセチア菌というカビの関与が知られています。マラセチア菌は皮脂を栄養源として増殖します。その過程で作られる物質が皮膚を刺激し、脂漏性皮膚炎の発症・悪化につながるとわれています。

■ 皮脂の分泌と皮脂の成分の異常

皮脂の分泌が多くなることや、成分の変化が関与していると考えられています。

■ ビタミン不足

脂漏性皮膚炎の患者さんでは、ビタミンB群が不足しているという報告があります。



■ 乾燥

主に秋から冬にかけての乾燥する季節に、脂漏性皮膚炎の受診患者さんが増加することがわかっています。

■ その他

精神的ストレス、紫外線、化粧品、肥満(若い男性の場合)など、さまざまな因子が関連していると考えられています。



どんな治療がある？

脂漏性皮膚炎の治療は、「薬物治療」と「生活習慣の改善」の2本柱で行います。



薬物治療

主にステロイド外用薬と抗真菌外用薬を組み合わせで治療します。治療薬の剤形にはさまざまな種類があります。ぬり薬は、剤形によって使用感が異なります。医師と相談し、あなたに合った薬を選びましょう。

■ ステロイド外用薬 (ぬり薬)

炎症を抑える薬です。

剤形には、軟膏、クリーム、ローション、シャンプーなどがあります。



■ 抗真菌外用薬 (ぬり薬)

マラセチア菌が増えないようにする薬です。

症状が弱い場合には抗真菌外用薬だけで治療することもあります。症状が強い場合にはステロイド外用薬と一緒に使用します。

剤形には、クリーム、ローション、スプレーなどがあります。



■ 抗ヒスタミン薬 (のみ薬)

かゆみが強い場合に用いることがあります。





生活習慣の改善

治療の一環として、脂漏性皮膚炎を悪化させる原因を取り除くために生活習慣を改善することも必要です。

詳しくは「**もっと知りたい脂漏性皮膚炎**」(p.7～)をご参照ください。

日常生活

睡眠不足や過労、ストレスは症状を悪化させます。不規則な生活は避け、規則正しい生活を送るようにしましょう。

また、適度な休養や気分転換で、ストレスを発散させましょう。



食事

偏った食生活、暴飲暴食は避け、ビタミン類を含め、バランスの取れた食事をとりましょう。動物性脂肪はなるべく避けたほうが良いでしょう。

アルコール・タバコ

アルコールやタバコは症状を悪化させます。できる限り控えましょう。



もっと知りたい脂漏性皮膚炎

■ 脂漏性皮膚炎はどれくらいの期間で治りますか？

良くなったり悪くなったりを繰り返します。しかし、根気よく治療を続け、日々のセルフケアを心がけることで、良い状態を長く保つことが可能です。

■ 毎日、洗顔・入浴は行っても良いですか？

皮脂汚れがたまると症状が悪化しますので、できるだけ毎日、洗顔・入浴するようにしましょう。ただし強くこすらないようにしましょう。

洗顔・入浴時のポイント

- ▶ こすりすぎに注意し、石けん・洗浄剤の成分が残らないよう十分すすぎましょう。
- ▶ 洗顔・入浴後は、皮膚のバリア機能が失われないよう保湿剤を使用しましょう。



■ 髪を洗うときにはどのようなことに注意したら良いですか？

洗髪時のポイント

- ▶ かゆみやフケが出てこないように定期的に洗いましょう。
- ▶ ごしごし洗うのはやめましょう。
- ▶ シャンプーの成分が残らないよう十分すすぎましょう。
- ▶ リンス、コンディショナー、トリートメントは、毛先に必要量だけつけましょう。
- ▶ 洗髪後は、十分かわかしましょう。





■ ブラッシングをしても大丈夫ですか？

頭皮を傷めない程度の適度なブラッシングは行って構いません。ブラシは動物の毛でできているものを使用しましょう。



■ 髪が抜けることがあります、なぜですか？ 対処法はありますか？

頭皮の皮脂が多くなると、皮脂汚れで毛穴がつまったり、炎症が起こったりして、髪が抜けやすくなります。毎日洗髪して皮脂汚れがたまらないようにしましょう。



■ ワックスやヘアクリームのような整髪剤は使っても良いですか？

ワックスやヘアクリームを使っていて症状が悪化する場合には、使用を控えましょう。使用の際には、毛先に必要量だけつけましょう。

また、帽子やタオルなどで頭を覆う場合は、むれないように風通しの良いものを選びましょう。



もっと知りたい脂漏性皮膚炎(つづき)

■ パーマやヘアカラーをしても良いですか？

パーマ液やヘアカラーの液は頭皮に刺激を与えますので、症状が強いときには避けましょう。

美容院・理容院の方には、脂漏性皮膚炎についてご理解いただき、できるだけ頭皮に強い刺激を与えないようお願いしておくといいでしょう。



■ 頭皮にかさぶたのようなものが できましたが、はがしても良いですか？

かさぶたのようなものはフケが固まったものです。無理にはがさないようにして下さい。

また、かさぶたなど、炎症が起こっている部分を触ってしまいがちですが、皮膚に刺激を与えたり、汚れを付着させることになりますので、触らないようにしましょう。





■メイクはしても良いですか？

顔の症状が強いときにはなるべく控えたほうが良いでしょう。メイクをする場合には、低刺激性で油分の少ないファンデーションを使用しましょう。

■マスクをつけるときに注意することはありますか？

顔に脂漏性皮膚炎が生じている場合、マスクでむれて悪化する場合があるので、できる限り通気性の良いマスクを選びましょう。

＼ 通気性の良いものを ＼



■プールや温泉に入っても良いですか？

プールに入った後は塩素をしっかりと洗うようにしましょう。露天風呂タイプの温泉では枯葉などの汚れが皮膚に残る場合がありますので、入浴後はきれいに洗い流しましょう。



脂漏性皮膚炎WEBサイトはこちら

