

お子さんがアトピー性皮膚炎と診断された方へ

していませんか？
アトピー性皮膚炎の
本当のおはなし



監修：九州大学大学院医学研究院 皮膚科学 教授 古江 増隆 先生

アトピー性皮膚炎って どんな病気なの？

アトピー性皮膚炎は、つよいかゆみを伴う湿疹(赤いブツブツ、皮膚の乾燥など)が長期にわたってあらわれる病気です。

アトピー性皮膚炎の症状はよくなったり悪くなったりを繰り返すことがあります。しかし、この病気には世界で標準的な治療方法があります。適切な治療を継続し症状をコントロールすることで、快適な日常生活を送ることができるようになります。

子育てをしながら治療を継続することはとても大変なことだと思いますが、疑問に思うことや不安に思うことがあれば医師や医療スタッフに相談し、根気よくアトピー性皮膚炎と向き合っていきましょう。



アトピー性皮膚炎では どんな症状が出るの？

アトピー性皮膚炎では、つよい「かゆみ」とともに、「赤くなりジクジクする」、「ブツブツができる」、「乾燥する」、「ひっかいて皮膚が厚くなる」といった症状が身体の左右対称にあらわれることが特徴です。また、お子さんの年齢によって、症状があらわれやすい部位や特徴が異なります。

乳児(2歳以下)

- 頭、額、頬の症状からはじまることが多く、ひじの内側、ひざの裏側、手首、足首などにもあらわれやすい
- 赤くジクジクする湿疹

乳児では、アトピー性皮膚炎以外にもさまざまな皮膚の病気がおこりやすいため、これらの症状があっても必ずしもアトピー性皮膚炎とは限りません。気になる症状がある場合は、自分で判断せず医師に相談しましょう。



2～12歳

- 皮膚全体が乾燥する
- ひじの内側、ひざの裏側、目や耳のまわり、首などに赤くジクジクした湿疹があらわれたり、皮膚が厚くなったりする



13歳～成人以降

- 顔・首や胸を中心に湿疹があらわれ、特に顔の赤みが目立つ



アトピー性皮膚炎のお子さんの皮膚はどうなっているの？

どんな病気なの？

どんな症状が出るの？

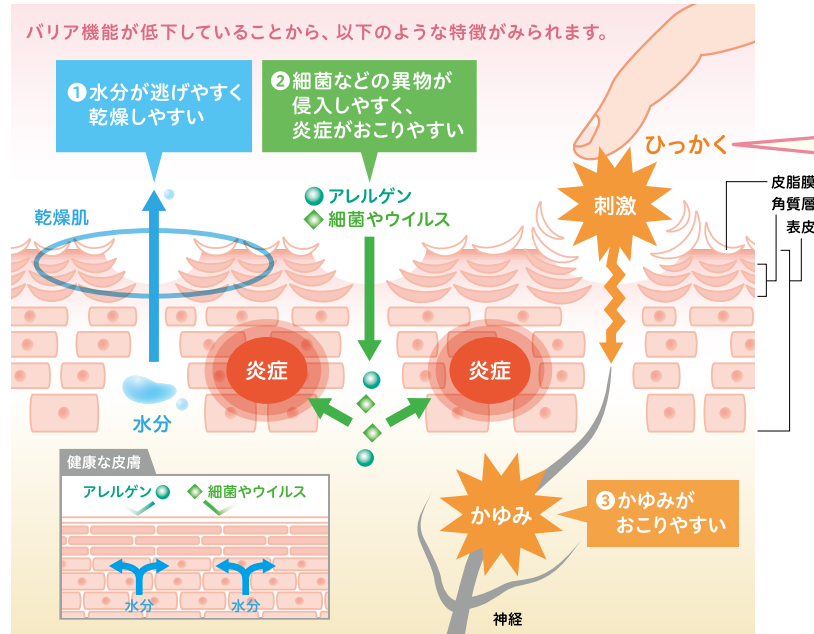
皮膚はどうなっているの？

どんな治療を行うの？

食物アレルギーとの関係は？

アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚は、身体の「バリア」としての働きが弱く、乾燥しやすいことがわかっています。バリア機能が低下し乾燥した皮膚が、さまざまな悪化因子にさらされることによってアレルギー反応が生じ、炎症をおこしてアトピー性皮膚炎がおこると考えられています。

【アトピー性皮膚炎のお子さんの皮膚】



【アトピー性皮膚炎の原因・悪化因子】

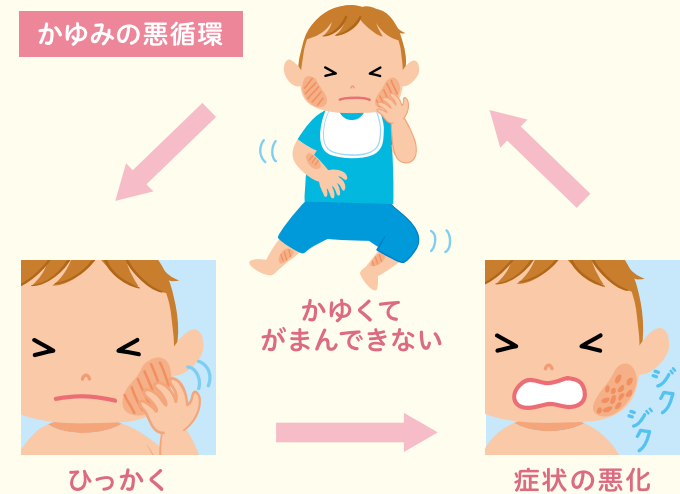
- ひっかく ● 汗 ● 乾燥
- 物理化学的刺激 (よだれ・せっけん・洗剤・衣服のこすれなど) ● ダニ、ホコリ、ペット など
- 細菌・カビ など ● 食物 (卵・牛乳・小麦 など) ● ストレス (ほか)

厚生労働科学研究・アトピー性皮膚炎治療ガイドライン 2008 より一部改変

アトピー性皮膚炎の患者さんでは皮膚をひっかくことが症状悪化の大きな要因となっています

アトピー性皮膚炎のお子さんの皮膚は、かゆみがおこりやすくなっています。ひっかくことで皮膚の「バリア」をさらに壊してしまい、アトピー性皮膚炎の症状悪化につながります。症状が悪化するとさらにかゆみが増す「かゆみの悪循環」に陥ってしまいますので、その悪循環を断ち切るためには、かゆみをおさえる治療がとても大切になります。

かゆみの悪循環



アトピー性皮膚炎の治療では、この皮膚の乾燥・さらに、かゆみをおさえて症状を悪化させ

バリア機能の低下を補うための皮膚の保湿・保護、ないようにする治療が必要になっています。

どんな病気なの？

どんな症状が出るの？

皮膚はどうなっているの？

どんな治療を行うの？

食物アレルギーとの関係は？

アトピー性皮膚炎では どんな治療を行うの？

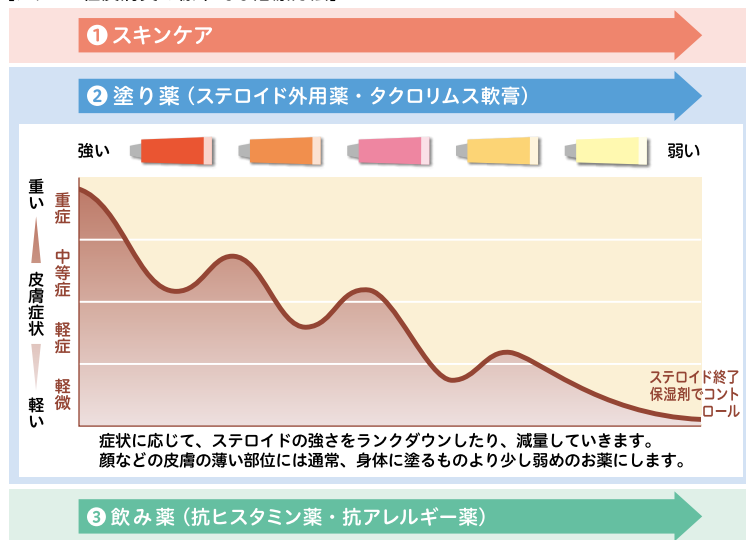
アトピー性皮膚炎では、世界でも標準的となっている治療を行います。

①スキンケア、②塗り薬、③飲み薬、この3つの組み合わせによる治療を、かゆみや皮膚の症状があらわれない状態にすることを目標に行っていきます。

お薬は皮膚の症状に応じて選びます。特に症状が重いときには、早く症状をおさえるために効き目の強いお薬をまず使います。

その後、お薬の量を減らしたり、効き目が弱いものに変更していき、最終的には保湿剤を中心とした軽い治療で皮膚をよい状態に保てるようにします。

【アトピー性皮膚炎の標準的な治療方法】



各治療方法について

① スキンケア

保湿はアトピー性皮膚炎の治療の基本です。保湿剤は皮膚を保護し、水分を保つために使います。全身をしっかりと保湿してください。入浴・シャワーの後、皮膚がまだしっとりしているうちに保湿剤を塗ると効果的です。なお、汗や汚れなどはかゆみを引き起こす原因になるため、皮膚を清潔にしておくことも重要です。



② 塗り薬

ステロイド外用薬

皮膚の炎症をおさえるための塗り薬で、世界的にもアトピー性皮膚炎の基本治療薬となっています。

ステロイド外用薬には多くの種類があります。お子さんに必要な薬の強さは、皮膚の状態や湿疹のある場所を医師が十分に検討したうえで決めていますので、怖がらずに決められた量をしっかりと塗ってください。自己判断で量を減らしたりすると本来の効果が期待できません。

手には、
このお薬を塗りましょう。



【FTU】



塗る量については「FTU (finger-tip unit)」という単位が目安になります。1FTUは、大人の指先から第一関節までのようにチューブから出した薬の量がいい、これで大人の手の2枚分の広さに使います。

どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

アトピー性皮膚炎では
どんな治療を行うの？

タクロリムス軟膏

免疫を調節し炎症をおさえる作用をもつ塗り薬です。薬の成分を吸収しやすい顔の症状にとっても効果的です。身体や手足の症状にも効果を発揮します。塗りはじめにピリピリした感触があるかもしれませんが、数日塗り続けると自然となくなっていきます。ただし、2歳未満のお子さんに使うことはできません。

どの部分にどの塗り薬を塗るのか、どれくらい塗ったらいいのか等、わからないことがあれば医師に相談するようにしましょう。

③ 飲み薬

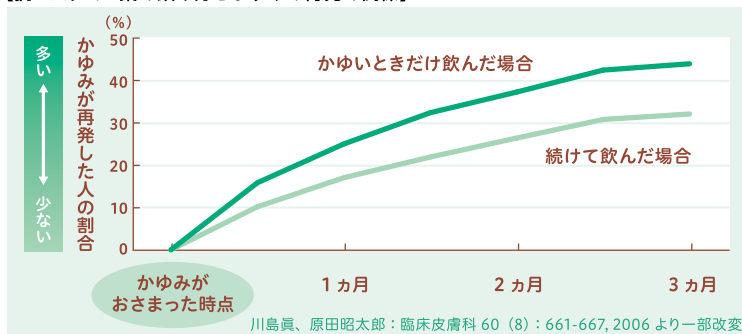
抗ヒスタミン薬（抗アレルギー薬）

かゆみをおさえる効果をもつ飲み薬で、ひっかくのを防ぎ「かゆみの悪循環」を断ち切るために使います。皮膚をひっかかなくなれば、皮膚の保護の助けとなります。また、かゆいときだけ飲むよりも、続けて飲んだほうがかゆみをおさえられ、再発・悪化の防止につながります。

「かゆくない皮膚」を目指して、塗り薬と一緒に続けましょう。



【抗ヒスタミン薬の飲み方とかゆみの再発の関係】



アトピー性皮膚炎では治療を継続することが大切です

症状を悪化させないために…

一見よくなったように見えても、炎症は皮膚の奥でしぶとく残っています。この炎症をしっかりとおさえ続けることで、また症状が悪くなることを防ぎます。そのために、毎日の治療を根気よく続けることは難しいかもしれませんがとても大切になります。

お子さんの将来のために…

乳幼児のときにアトピー性皮膚炎を発症しても、成長とともに症状があらわれなくなっていくお子さんも多くいます。ただし、小さいときから治療をしっかりと継続して皮膚をよい状態にしている、ということもその後の経過に大きく影響します。



医師と相談しながら
根気よく治療を継続していきましょう。

どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

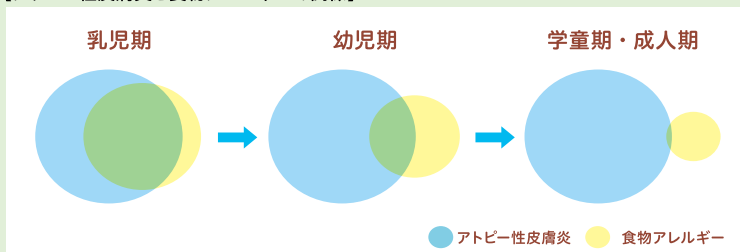
アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの関係は？

乳幼児では食物アレルギーとアトピー性皮膚炎の両方をもっている場合も多いです。しかし、食物アレルギーとアトピー性皮膚炎は別々の病気です。別々に診断し、それぞれ治療しなければいけません。まずはアトピー性皮膚炎の症状に対する治療をしっかりと行うことがガイドラインで定められています。

食物アレルギーの経過

乳幼児の食物アレルギーの原因食物としては卵、乳製品、小麦などが多く、まれにアトピー性皮膚炎の悪化につながることもあります。ただし、年齢とともに食物アレルギーは自然となくなっていく、特に卵や乳製品による食物アレルギーは、学童期に入る頃には治るお子さんが多いこともわかっています。また、アトピー性皮膚炎の経過は長く、食物アレルギーとは無関係によくなったり悪くなったりするのを繰り返すので、スキンケア、塗り薬、飲み薬の3つの治療をしっかりと行い、本当に制限をしなければならない食物を見きわめます。

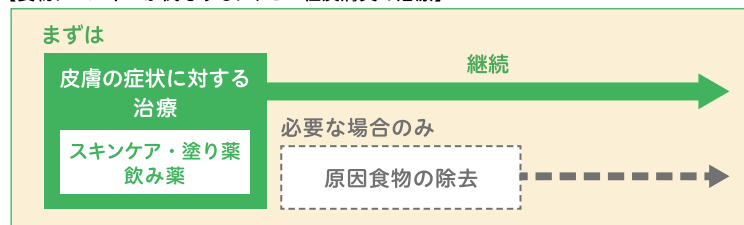
【アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの関係】



海老澤元宏：2章 乳児期・アトピー性皮膚炎と食物アレルギー。五十嵐 隆、海老澤元宏（編），小児科臨床ピクシス 5 年代別アレルギー疾患への対応。東京，中山書店。98-101, 2009 より一部改変

お子さんの成長に欠かせない栄養素を保つため、アトピー性皮膚炎の十分な治療を行った上で、どうしても必要な場合には、原因食物を制限していくことを検討します。

【食物アレルギーが関与するアトピー性皮膚炎の治療】



原因食物を除去するときに注意すること

原因食物の除去は必要最小限にとどめることが基本となっています。食物アレルギーが心配だからといって、自己判断でむやみに食事制限を行うと、栄養バランスが悪くなり、お子さんの成長に悪影響が出てしまう可能性があります。また、血液検査の結果だけで食物アレルギーと診断してはいけません。どのような食物をどのくらい控えればよいのか、また食事制限をやめるタイミングなどは自分で判断せず医師とよく相談するようにしましょう。



どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

どんな病気なの？
どんな症状が出るの？
皮膚はどうなっているの？
どんな治療を行うの？
食物アレルギーとの関係は？

アトピー性皮膚炎を 悪化させないためのセルフケア

- せっけんをよく泡立てると、つよくこすらずにやさしく洗うだけで汚れが落ち、せっけんも洗い流しやすくなります。また、湿疹がひどいときは、お母さんの手でやさしく洗ってあげてください。
- せっけんやシャンプーの成分が身体に残っていると症状が悪化したり、かゆくなったりするので、十分に洗い流すことが大切です。
- 入浴・シャワー後は、皮膚がしっとりとしているうちに保湿剤を塗ると効果的です。
- 爪を短く切っておくと、皮膚をひっかいて傷つけてしまうのを防ぐことができます。



お子さんが薬を塗れたとき、飲めたとき、
また、かゆくても皮膚をひっかかなかったときなどは、
お子さんをよくほめてあげてくださいね。

病・医院