

## 5. かゆいときはどうすればいいですか？

かゆみはひっかきを促してさらに湿疹を悪くしてしまいます。まずは外用薬を指示どおり使用し、原因である湿疹の治療をしっかり行うことが大切です。また、抗アレルギー剤や抗ヒスタミン剤を内服することも効果があります。あとは生活上の注意も重要です。アトピー性皮膚炎の患者さんでは、通常ならばかゆみを起こさないような刺激、たとえば服が擦れる、風呂の温度が高いなど、でも容易にかゆくなります。こういった刺激によりかゆくなってしまった場合の対処ですが、とにかくひっかくことだけは避けなければなりません。ひっかけばひっかくほどさらにかゆみを引き起こします。一つの方法としては、「冷やすこと」です。冷却には感覚を伝える神経の活動を低下させる作用があります。アイスノンやぬれタオルなどで凍傷を起こさない程度に、短期間の少しの低温刺激なら比較的安全で、かゆみを抑えるのに効果的です。

## 6. アトピー性皮膚炎は遺伝しますか？

両親のどちらかがアトピー性皮膚炎の場合、その子供が小学校に入った時点でアトピー性皮膚炎である率は、両親がともにアトピー性皮膚炎でない場合と比べて2倍くらい高く、確かにアトピー性皮膚炎になりやすい敏感肌やアレルギー体質といった素因はある程度受け継がれるようです。しかし、近年のアトピー性皮膚炎患者の増加は、私たちの遺伝子が増えたためとは考えにくく、むしろ居住環境や食生活の変化、大気汚染などの様々な環境要因の変化によるものと考えられています。つまり、アトピー性皮膚炎の症状は、遺伝的な要因よりも生まれてからの環境に大きく左右されます。アトピー素因の遺伝を気に病むよりも、スキンケアによる乾燥肌のケア、バランスの良い食事、過

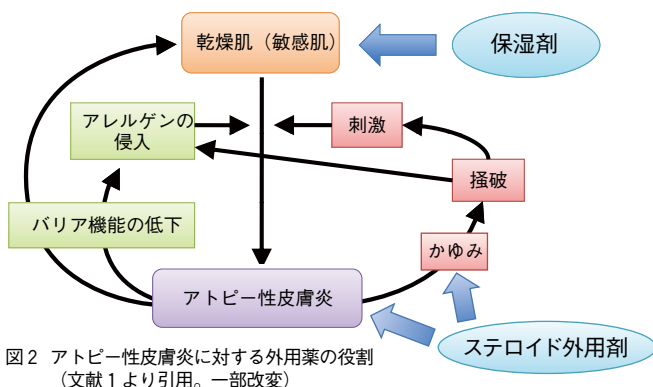


図2 アトピー性皮膚炎に対する外用薬の役割  
(文献1より引用。一部改変)

### ＜参考文献＞

1. 患者さんから浴びせられる皮膚疾患100の質問 達人はどう答え、どう対応するか. 宮地良樹 編 メディカルレビュー社.
2. 皮膚疾患最新の治療 2009-2010. 瀧川雅浩 渡辺晋一 編 南江堂.

度の空調を控え、部屋の掃除、整頓を心がけ、悪化因子への対策を日々の暮らしの中で積極的に実践していくことが大事です。

## 7. 塗り薬はどうやって塗ればいいのか？

アトピー性皮膚炎に対する塗り薬の主役は、皮膚に水分と脂分を補って乾燥肌に潤いをあたえ、皮膚炎を予防するための保湿剤と、皮膚炎を鎮圧し、かゆみを減少させるステロイド薬や免疫修飾薬などの抗炎症外用薬になります(図2)。アトピー性皮膚炎では、一見何の皮疹もないようにみえる皮膚も乾燥しており、湿疹を起こしやすい状態になっています。まず保湿剤を皮膚に水分が豊富な入浴直後に、皮膚のしわの流れにそって全身にうすくのばします。その後、湿疹ができていて赤いところ、ざらざらしたところにステロイド薬などの抗炎症外用薬を重ね塗ります。塗る回数は、入浴後1日1回を基本にしますが、治りにくい病変や急に悪化した場合には1日2～3回塗ることが必要な場合があります。塗り薬は、すり込むように塗るとその物理的的刺激でかゆみが増すことがあるため、擦り込まずに手のひらや指で薄くのばすようにしましょう。

## さいごに

アトピー性皮膚炎は、原因がひとつだけでなく、いくつもの要因が重なり合って起きます。さらに、個人ごとに様々な悪化要因が加わり、臨床経過も多彩です。近年は、思春期、大人になっても軽快しないアトピー性皮膚炎の患者さんが増加してきています。現在のアトピー性皮膚炎の治療目標は、残念ながら完治を目指すことではなく、皮疹を落ち着かせてQOLを高めることにあります。患者さんそれぞれ個別の原因・悪化因子を見つけ、日常生活でそれらを取り除く努力をすること、日常的に保湿剤などを用いたスキンケアを行い、湿疹の予防をすることが非常に重要です。最近、ステロイド外用剤の副作用が誇張され、外用をためらい重症化する患者さんをよく見ますが、多くは患者さんのステロイドに対する誤解がまねいた結果であると思います。ステロイドはなんとなく怖い、危ないといった誤解のために治療の協力が得られないとなると、満足のいく治療効果も得られません。アトピー性皮膚炎を治療するにあたって、医師と患者間の信頼関係を築き、患者さんにも正しい知識を持っていただいた上で根気強く治療することが必要であると考えています。

## Profile

浅井 純 (あさい じゅん)

＜皮膚科 医長＞ ■京都府立医科大学卒業

■日本皮膚科学会認定専門医