



アトピー性皮膚炎について一緒に考えましょう。

アトピー性皮膚炎 Q & A

Q 1

アトピー性皮膚炎とはどんな病気ですか？

A

アトピー性皮膚炎は1933年にアメリカのザルツバーガーという皮膚科医によって提唱された病名です。「アトピー」とは奇妙なという意味のギリシア語です。

アトピー性皮膚炎の特徴は

1. アトピー性皮膚炎をひきおこす遺伝的な体質がある。
2. 湿疹が慢性に経過して治りにくい。
3. かゆみを伴い、かくと悪化する。
4. 年齢によって病状の様子に特徴がある。
5. 生活環境の中に病気を悪化させる因子がある。
6. さまざまな物質に対してIgE抗体（免疫グロブリン：アレルギーに関連する抗体）が陽性になりやすい。

などです。

日本皮膚科学会ではアトピー性皮膚炎を

- 症状が悪くなったり良くなったりを繰り返す。
- かゆみのある湿疹が主な病変。
- 患者の多くはアトピー素因を持つ。

※：アトピー素因（以下のいずれかがある）

1. 家族か本人が気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎になったことがある。
 2. IgE抗体をつくり易い素因がある。
- のような病気だとしています。

Q 2

アトピー性皮膚炎はどんなことで症状が悪くなりますか？

A

アトピー性皮膚炎では、

1. 皮膚の水分を保つ能力が低下している。
2. 少しの刺激でかゆみが生じやすい。
3. 皮膚に感染がおきやすい。

などの皮膚の機能が異常なため、いろいろな要因で症状が悪化しやすいことが知られています。主なものは以下のものです。

掻くこと、食べ物、室内のチリ、ダニ、細菌、カビ、ストレス、かぶれ、衣類などによる刺激、ペット、汗、汚れ、日光、乾燥、風邪、夜ふかし、特に掻くことは症状を悪くする最も大きな要因です。ストレスなどで掻くことが習慣になっているときには「掻破日記」をつけて習慣になっている「掻くこと」に気づくことも大切です。一方、子どもの場合、親がヒステリックに「掻いちゃダメ！」と叱るとかえってストレスになることもあります。困ったときには医師に相談してください。



Q 3

アトピー性皮膚炎の症状は年齢とともに変化しますか？

A

アトピー性皮膚炎で最も重要な症状は痒みですが、年齢とともに変化するのは湿疹が現れる場所と性質です。

乳児期には主に顔や頭に集中するジュクジュクと湿った病変が特徴ですが、この時期には脂漏性皮膚炎や接触皮膚炎などいろいろな病気でも同じような形になりますので、他の病気と区別し、「数か月にわたって」症状が続く場合に初めて診断がつきます。多くの乳児の湿疹は対症療法だけで自然に良くなり、そのうち一部だけが幼児期のアトピー性皮膚炎になっていきます。

幼児・小児期になると全体に皮膚が乾燥してきてザラザラしてきます。肘や膝の裏、手首、足首、胸、腹、背中などにブツブツやジクジクした発疹が出るようになります。苔癬化といって皮膚が厚く硬くなることもあります。「耳切れ」「ズック靴皮膚炎」もよく見られます。また、とびひ、水イボ、カポジ水痘様発疹症などの感染症を合併することも多くなります。皮膚の乾燥の原因はセラミドという脂質が足りないためですが、乾燥した皮膚は外からの異物の侵入にも弱くなっていて、そのことが、症状の悪化を招いています。ですから、皮膚の水分を保つことが大切ですので、入浴後は皮膚が乾燥する前に保湿クリームをしっかり塗ることが必要です。

青年・成人期では皮膚の乾燥がさらに進み厚く硬いゴワゴワした皮膚になります。痒疹といわれる痒いしこりができることもあります。特徴的な病変は顔から首や胸にかけてです。独特の赤ら顔、首のさざ波様色素沈着などです。カポジ水痘様発疹症が最も生じやすくなります。白内障、痒みで叩くために起こる網膜はく離、長期の経過からくる精神的不安や治療に対する不信感など多くの問題を抱えるようになってきます。経験の豊富な専門医により、科学的根拠に基づくガイドラインに従った治療を続けることが大切です。



乳児期
(2歳未満)
顔面(特に頬)



幼児・小中学生期
(2~15歳)
手首、足首、肘、膝の外側
裏側、胸、腹、背中、臀部



高校生・成人期
(16歳以上)
顔面、上胸部

Q 4

アトピー性皮膚炎の診断や検査はどのようにしますか？

A

アトピー性皮膚炎の診断は特徴的な発疹の性状、分布、年齢、経過などに基づき行われます。また、よく似た皮膚の病気ときちんと見分けることも大切です。このため日本皮膚科学会では診断基準を定めていますが重要とされていることは

1. 痒みが強い
2. 特徴的な皮膚の発疹と分布
3. 慢性で繰り返す経過、

です。詳しくは医師から説明を受けてください。

血液検査は原則アトピー性皮膚炎の診断の根拠にはなりません。ただし、アトピー素因を確認するためのIgE抗体値、白血球の数と分類、原因や悪化の要因（アレルゲン）を確認するためのRASTを調べます。

アレルゲンの確認にはアレルゲンエキスを傷つけた皮膚にたらしめて反応を見る皮膚テストや食物に関するものでは、実際に食べ物をとらない除去試験、とってみる誘発試験なども行われます。誘発試験は強い反応が起こり危険になることもあるので専門医のもとで行われます。

Q 5

アトピー性皮膚炎の治療はどのようにしますか？

A

アトピー性皮膚炎の治療法には病気のどのレベルの治療を目指すかで

1. 原因療法：アレルゲン、刺激を回避する環境改善、食事療法

2. 対症療法：病気の結果生じる症状を治療に分けられます。また、治療の手段によって

1. 薬物療法（外用、内服、注射）
2. 環境整備
3. 食事療法
4. その他の治療法（光線療法、心理療法など）

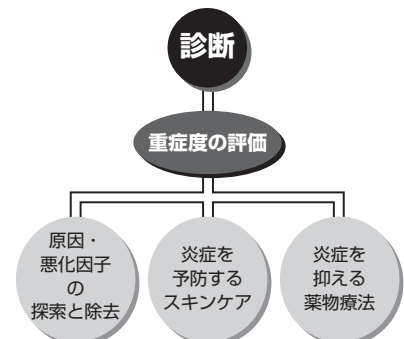
に分類されますが、科学的根拠を踏まえて作成された「アトピー性皮膚炎治療ガイドライン」に沿った治療を受けることが大切です。診断基準にもありますように、短期間で治る病気ではありませんので、治療の目標を

1. 日常生活に支障がない程度に症状をコントロールする
2. 急激に悪化したり、悪化した状況が長引かない

ということに置いて根気良く治療を続けてください。良い状態が続くと自然に治ることも期待できます。

アトピー性皮膚炎の治療の3本柱

治療の基本的な考え方



Q 6

ステロイド外用剤は治療に必要ですか？

A

アトピー性皮膚炎の症状が強いときにはたいへん有効で、適切な使い方をすれば優れた治療薬です。ただし、使い方により副作用も起こります。

内服薬に比べ全身性の副作用ははるかに少ないのですが、皮膚の萎縮や感染症、中途半端で突然中止すると悪化する（リバウンド）などのことが起こることがあります。

ステロイド外用剤は使うにあたり、薬の強さ、塗る場所などを症状に応じて細かく使い分ける必要がありますので、医師に詳しく使い方を聞いてください。また、症状によってはタクロリムス外用剤（商品名 プロトピック軟膏）の使用や内服薬の併用で効果が期待できることもありますので、自己判断で適当な治療をするのではなく、必ず医師に相談してください。

薬物療法

①ステロイド軟膏

- ・年齢や皮膚の症状、発疹の部位に応じて処方されます。
- ・顔には効果の弱いものを使います（皮膚局所への副作用を低減するため）。

〈注〉ステロイド軟膏の副作用

可能性のある全身の副作用

- ・のみ薬や注射薬ではないので副作用が起こる頻度は非常に低くなります。

可能性のある皮膚に対する副作用

- ・毛が増える、血管が拡張して皮膚が赤くなる、皮膚が薄くなる、にきび
- ・すでにある感染症の悪化（細菌感染、水虫、ヘルペスウイルス感染症、水いぼ）
- ※ 薬を塗らなくなると通常数ヶ月から1年ほどで徐々に回復していきます。

②プロトピック軟膏

- ・顔や首の発疹にはとりわけ有効です。
- ・ホルモン作用による副作用がありません。
- ・16歳以上の患者さんにしか使用できません（平成13年4月現在）。

〈注〉プロトピック軟膏の副作用

皮膚に対する副作用

- 刺激感（ほてり感、ひりひり感、灼熱感）が60～70%にみられます。
- ただし、発疹が改善するにしたがって、急速に感じなくなります。

感染症の副作用

- すでにある感染症の悪化（細菌、水虫、ヘルペスウイルス、水いぼ）

※ ステロイド軟膏とプロトピック軟膏の使い分けの工夫が検討され、よい治療法が確立されていくことが期待されています。

③のみ薬（抗ヒスタミン薬・抗アレルギー薬）

- ・かゆみが強いときに応じて使用します。
- ・かゆみの程度によって数種類使用することがあります。

Q 7

いわゆるアトピーグッズや民間療法は効果がありますか？

A

いろいろなアトピーグッズや民間療法が宣伝されていますが、効果についてはほとんどが科学的に検証されていません。一部にはある程度の効果が証明されている場合もありますが、医療保険の対象外であり費用もかなりかかる場合があること、人によって必ずしも効果があるとはいえないなど問題があります。今回の北海道での調査でも、医療機関での治療よりもはるかに効果が劣ることがわかりました。医療機関での治療をやめるように勧めるものや、絶対的な効果を宣伝するものは特に危険です。試してみたいというものがあれば必ず医師とよく相談してください。

Q 9

アトピー性皮膚炎の予防や悪化を防ぐには、ダニ対策が肝心と聞きますがどうすればよいですか？

A

住まいに生息するダニの一種「チリダニ」はアレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）として知られています。また、生きているダニだけではなく、死がいやふんもアレルゲンになり、ハウスダスト（家のほこり）として、家内にとどまったり、飛散したりします。室内ダニの繁殖をおさえること、ハウスダストを取り除くことがダニアレルゲンを減らすうえでとても大切です。

<掃除の仕方>

- 床<畳<絨毯<畳+絨毯の順でダニが増えていきます。
- ・絨毯は取り除くのが原則ではありません。電気カーペットの方が熱で殺すことはできませんが、乾燥させ繁殖を押さえると言う点で普通のカーペットよりもまだ良いでしょう。
- ・畳は床下と部屋の湿度・温度の「調節弁」の役割をしています。そのため、畳はダニにとっても比較的住みやすい環境となっています。ですからできるだけ頻繁に掃除をします。週1回はゆっくりとしたスピード（畳一枚約30秒です）で掃除します。（窓を2方向開けて、十分に換気しながら掃除します。）
- ・畳に突き刺して噴霧するタイプの殺虫剤は無意味であるばかりか、危険です。家具を少なくし、壁との隙間は掃除ができるくらいあけ、風通しをよくし、カビの発生も予防します。
- ・本棚は、埃がたまりやすく、カビとダニのよい住処になっているので、忘れずに掃除する事と、ガラス戸など扉がついていて、本の上に直接埃がたまりにくいものを使用すると、掃除は楽になります。
- ・カーテンは、埃のつきにくい生地（化繊の平織り）を選び、月2回くらいは洗濯することが望ましいと言われています。ブラインドは、よく水拭きします。
- ・ぬいぐるみは、子どもが愛用しているものほどダニが多く、できるだけぬいぐるみの数を少なくし、洗えるぬいぐるみにしましょう。
- ・エアコン・ファンヒーターは空気フィルター、パネルを充分掃除します。数日に1回は掃除機で吸引し1週間に1回は取り外して水洗いをしましょう。冷暖房は使用し始めて10分位は換気を十分にしましょう。
- ・石油ストーブは室内の空気をかなり汚染しますから1時間に1回は充分に換気をしましょう。
- ・ソファ・椅子について、布張りの生地はダニの絶好の繁殖場所です。できればビニール、合成皮革にしましょう。

<寝具類について>

- ①布団干し、布団乾燥機などで乾燥させます。
- ②干した後は布団の表裏に1平方メートルあたり20秒以上のゆっくりとしたスピードで掃除機をかけましょう。（週1回、少なくとも2週に1回）
- ③布団を丸洗いうるのも効果があります。
- ④毛布は最もダニが多いので、使用する場合は必ず糊付けしたシーツを使い、月1回は洗い、できれば綿毛布を使いましょう。
- ⑤タオルケットは洗うだけではダニは除けないので、頻繁に洗うと共に、よく干しましょう
- ⑥1シーズン使わなかった布団には通常の数倍から数十倍のダニがいます。季節の変わり目には布団干しと念入りな掃除機掛けが必要です。
- ⑦押入は埃がたまりやすいので、掃除を忘れずに。部屋の換気の時も押入を開け放しておきましょう。

Q10

スキンケアで注意することは何ですか？

A

アトピー性皮膚炎では、入浴によって汗や垢を落として皮膚を清潔にし、かさかさになった皮膚に保湿剤を塗って潤いを保ち、それによって治療を助けまた再発を防ぐようにすることが大切です。皮膚症状によっては、石鹸を泡立てて肌触りのよいタオルで軽く皮膚をなでる程度か、手のひらで洗う、また、シャワーを浴びたり、湯をかける程度にとどめます。

石鹸は、基本的には通常の石鹸やシャンプーが使えます。カブレやすい方や、刺激に弱い敏感肌の方は香料や、合成添加物の含まれていない物か少ない物を使います。刺激を少なくするという意味では、熱い温度の入浴は避け、38度くらいのお湯に入ることと、湯冷めしない程度の時間に入浴し、暖まった身体が布団の中で痒くなるのを予防することも大切です。

その他

- ・室内を清潔にし、適温・適湿を保ちましょう。
- ・新しい下着は使用前に水洗いをしましょう。
- ・洗剤はできれば界面活性剤の含有量の少ないものを使用しましょう。
- ・爪を短く切り、なるべく搔かないようにしましょう。

Q11

アトピー性皮膚炎はストレスで悪化するの？

A

精神的ストレスはアトピー性皮膚炎の症状と深く関係していて、重要な悪化要因の一つと考えられています。

環境の変化、クラス替え、試験、家族や友達、周囲の人との人間関係のトラブル等で、精神的ストレスがたまると、それに反応してホルモンが分泌され、アレルギー反応を起こしやすくなると考えられています。

精神的ストレスがたまると、イライラすると搔くという気持ちの良い行為でストレス発散を行っている場合もあります。搔いている内にストレスを忘れて気が紛れる事がわかると単なる癖で搔く状態を越えてしまい、止められなくなって、搔くことに依存していく人も居ます。

Q12

母親の言動により子どもの症状が悪化するの？

A

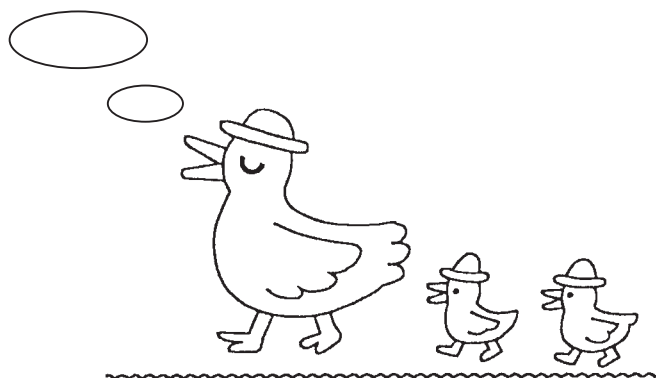
子供でもストレスによってアトピー性皮膚炎が悪化する事があります。子供のストレスで最も多いのは母親との関係です。母親が子供に対して過保護になり、少しでも湿疹を搔いていると「搔いてはだめ！」とヒステリックに叱ったり、「この子のアトピー性皮膚炎を何とかして早く治してあげたい」と冷静な判断力を失って様々な民間療法を試み、かえって難治性化させ、母子ともに疲れ切ってしまうのは、症状がひどくなるばかりです。症状がひどくかわいそうと思うあまり、なんとか治してあげようと必死になればなるほど、子供にとってはかえって負担となり、症状を悪化させてしまう事もあります。

アトピー性皮膚炎の子供に対してはまず、スキンシップを大切に、叱るときはきちんと叱り、愛情を示すときは胸に飛び込ませるようにメリハリをつけて接しましょう。アトピー性皮膚炎は治すというより、上手にコントロールする病気であることを十分に認識し、子供を温かく受けとめてあげてください。

皮膚科専門医の指示に従って、外用療法、スキンケア、生活ケアを行うだけでは不十分で、母親そして家族とのスキンシップが大切です。

休日には家族で外に出かけてみましょう。子供のアトピー性皮膚炎の治療には家族みんなの心の余裕が必要です。

※ アトピー性皮膚炎は、年齢や患者さんの体質によって、原因・悪化因子は異なります。医師とよく相談して対応を考えましょう。



アトピー性皮膚炎の治療については、厚生労働省、日本皮膚科学会からガイドラインが出されています。

詳しくは下記のホームページをご覧ください。

- ◇厚生労働省 <http://www.kyudai-derm.org/atopy/atopy.html>
- ◇日本皮膚科学会 <http://web.kanazawa-u.ac.jp/%7Emed24/atopy/ADguideline.pdf>

※ 保健所及び市町村（保健センター）では、アトピー性皮膚炎に関する保健相談に応じておりますので、お気軽にご利用ください。

名 称	電話番号	名 称	電話番号
渡 島 保 健 所	0138-47-9000	江 差 保 健 所	01395-2-1053
八 雲 保 健 所	01376-3-2168	江 別 保 健 所	011-383-2111
千 歳 保 健 所	0123-23-3175	俱 知 安 保 健 所	0136-22-1111
岩 内 保 健 所	0135-62-1537	岩 見 沢 保 健 所	0126-23-2231
滝 川 保 健 所	0125-24-6201	深 川 保 健 所	0164-22-1421
室 蘭 保 健 所	0143-22-9131	苫 小 牧 保 健 所	0144-34-4168
浦 河 保 健 所	01462-2-3071	静 内 保 健 所	01464-2-0251
上 川 保 健 所	0166-46-5111	名 寄 保 健 所	01654-3-3121
富 良 野 保 健 所	0167-23-3161	留 萌 保 健 所	0164-42-1511
稚 内 保 健 所	0162-33-2510	北 見 保 健 所	0157-24-4171
網 走 保 健 所	0152-44-7171	紋 別 保 健 所	01582-3-3108
帯 広 保 健 所	0155-24-3111	釧 路 保 健 所	0154-22-1233
根 室 保 健 所	0153-23-5161	中 標 津 保 健 所	01537-2-2168

北海道保健福祉部子ども未来づくり推進室