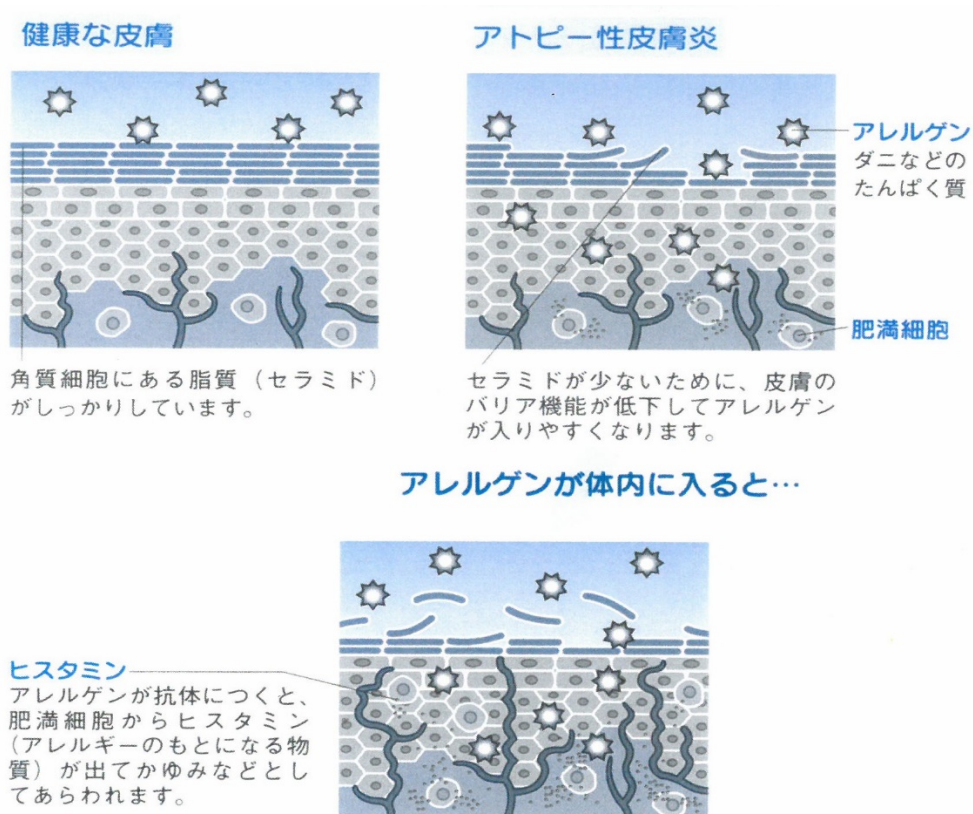


[アトピー性皮膚炎]

アトピー性皮膚炎とは、かゆみを伴う湿疹が慢性的に続く皮膚の病気です。

アトピー性皮膚炎の人は乾燥肌の人が多くみられます。

乾燥して皮膚のバリア機能が低下してアレルゲンや刺激物が皮膚から侵入しやすくなり、アレルギー反応を起こして湿疹などの炎症を繰り返しておこします。



こどもアレルギー百科より

乳児期と幼児期ではアトピー性皮膚炎の症状・悪化の原因は異なります。

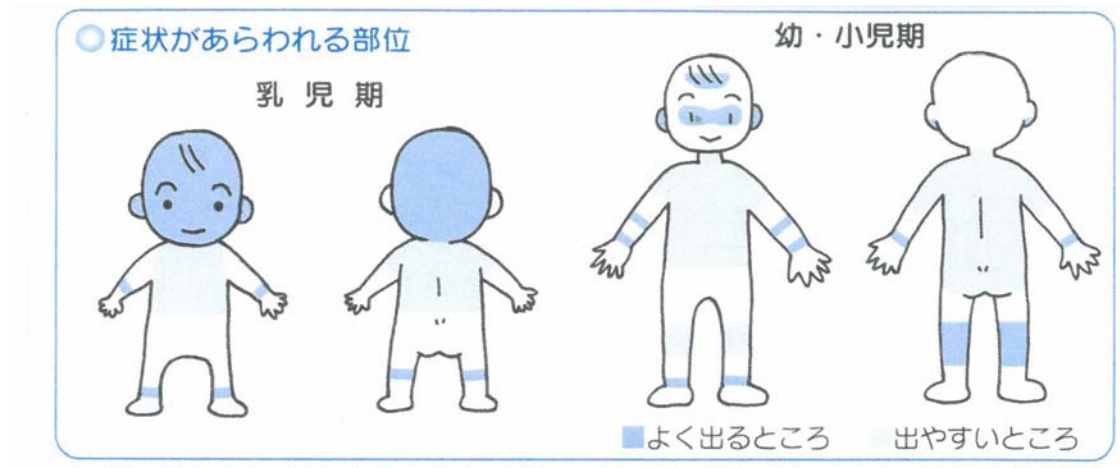
乳児期…生後1~2月頃から口の周りや頬や頭頂部に赤いぶつぶつができ、しばらくするとじくじくして、かさぶたが出来ます。頸・肘の内側膝の裏・手首・足首などの汗がたまりやすい部分が赤くなります。

ひどくなる原因として、食物・発汗・環境因子などがあります。食物アレルギーの場合原因となる食物を除去する場合があります。しかし食事を制限しただけでアトピー性皮膚炎は治りません。

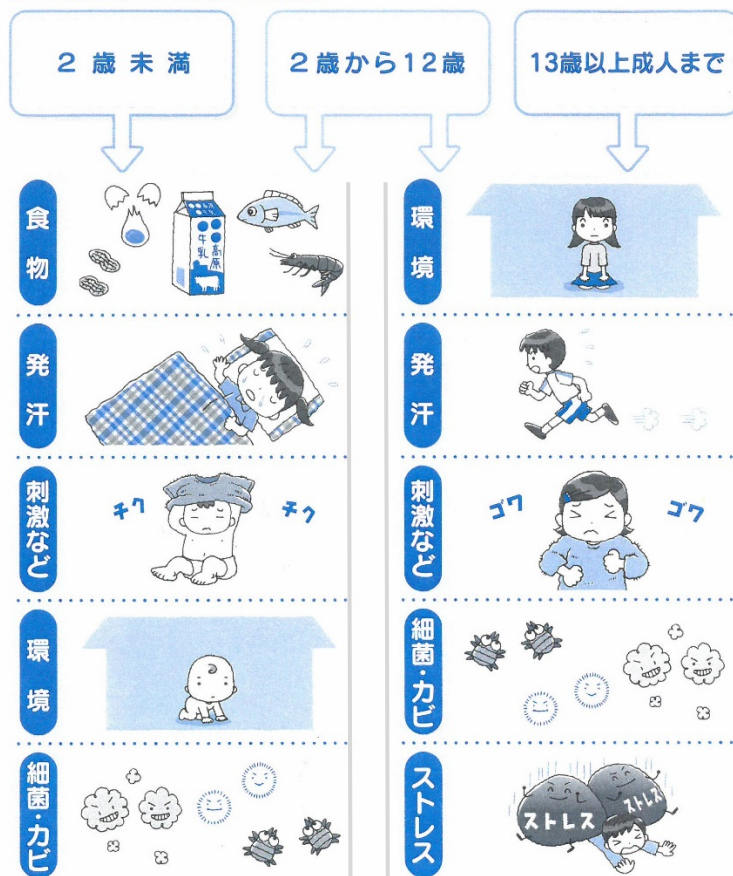
また、皮膚の汚れによっても悪化します。よだれや砂・泥遊びの汚れ・運動後の汗などでひどくなるので、皮膚を清潔にすることが大切です。

幼児期…顔の発疹が減り、関節部や胸・背中などの発疹が増えてきます。乳児期より皮膚の乾燥が目立ってきます。

ひどくなる原因として、生活環境・汗・細菌・ストレスなどがあります。食物による悪化は少なくなります。疲れ・睡眠不足・精神的なストレスなどで痒みが強くなることもあり、掻くことで悪化します。ひどくなる原因を取り除くことが大切です。



■年齢によって異なる原因



アトピー性皮膚炎はスキンケア・薬物療法・環境整備（アレルゲン除去）が、主な治療方法です

1. スキンケア

こどもは大人より新陳代謝が活発なので皮膚に汚れがたまりやすくなっています。汚れたままの皮膚は症状の悪化につながるので、汗をかいた後は入浴・シャワーなどで皮膚についた汚れを落とし皮膚を清潔にし軟膏を塗ることで皮膚をより良い状態に保つことが出来ます。

皮膚の温度が上がると痒みが増すので、入浴時お湯の温度は 38℃～39℃のぬるめにしましょう。

石鹸はよく泡立てて、手または柔らかいスポンジやガーゼで優しく洗いましょう。強い刺激は炎症を悪化させるので、ごしごしこするのはやめましょう。顔・首す字脇の下・関節やくびれのあるところはのぼして丁寧に洗いましょう。

石鹸分が残らないように十分洗い流しましょう。

入浴後は吸湿性のよいタオルで押さえるように丁寧にふきとりましょう。皮膚の乾燥は症状の悪化につながるため、入浴後体がしっとりしているうちに軟膏を塗りましょう。

入浴を寝る直前にすると体が温まったままなので痒みが強くなります。体をさましてから布団に入りましょう。

2. 薬物療法

1) 外用薬

(1) ステロイド外用薬

皮膚の炎症をおさえる最も有効な薬です。皮膚の状況によって薬が処方されます。当院で処方している軟膏

強さ	軟膏名
強い	マイザー
やや強い	ボアラ リンデロン VG (抗菌薬入り)
弱い	ロコイド

発赤やジクジクしているところに塗布してください。指示された期間は塗り続けましょう。皮膚が落ち着いたからと勝手に中止すると悪化の原因になります。塗る量は医師・看護師にお尋ねください。

(2) 免疫抑制外用薬（プロトピック軟膏）

ステロイド外用薬で炎症をおさえた後、よくなった状態を続けるための薬です。2歳以上のこどもさんに使用することが出来ます。正常な皮膚からは吸収されにくいため、副作用出現の頻度をおさえることが期待出来ます。使用開始時にほてり感・熱感・皮膚への刺激がみられることがあります。

(3) 保湿外用薬

皮膚の保湿・保護の目的で使用します。

当院で処方している保湿剤は、ヒルロイドローション・ビーソフテンローション・ヒルロイドソフト軟膏の3種類です。乾燥している部分にたっぷり塗って皮膚を保護してあげましょう。

(4) 外用薬の使い方

- ① 軟膏の塗る順番…ステロイド剤・免疫抑制剤と保湿剤は重ねて塗ってもかまいません。どちらを先に塗ってもいいのでやりやすいやり方で塗ってあげましょう。保湿外用薬はたっぷり使いましょう。
- ② 塗る方向…皮膚のしわは、ほとんど横方向になっています。皮膚のしわを伸ばし、しわに沿って手のひらを使って軟膏を塗るとなじみます。

2) 内服薬

(1) 抗ヒスタミン薬

かゆみ止め目的の内服薬です。当院ではザジデンまたはクラリチン(3歳以上)を処方します。この薬は皮膚を健全な状態にする効果はありません。内服することで、かゆみが軽減し掻くことによる悪化を予防する補助的な薬です。

(2) 抗アレルギー薬

食物アレルギーが関与するアトピー性皮膚炎のこどもさんに、インターールを処方します。

3.環境整備

アトピー性皮膚炎の大きな原因となる、ダニ・カビ・ほこりを減らすことが大切です。

寝具…布団や毛布には多数のダニがいることがあります。できれば毎日天日干し(両面)をしてその後掃除機をかけてください。シーツや布団カバーもこまめに洗濯しましょう。

衣類…できるだけ皮膚に刺激が少ない木綿を選びましょう。洗濯時は洗剤が残らないようにすすぎを十分にしましょう。

換気…一日数回窓を開けて家の中に風が通るようにしましょう。

4.その他

掻くことでの悪化を防ぐために爪は短くしておきましょう。また、髪の毛が顔や首を刺激しないように、髪の毛は短くするかピンなどでとめておきましょう。

H25.6.14 作成



せき 小児科 クリニック
アレルギー科
SEKI Children's CLINIC