

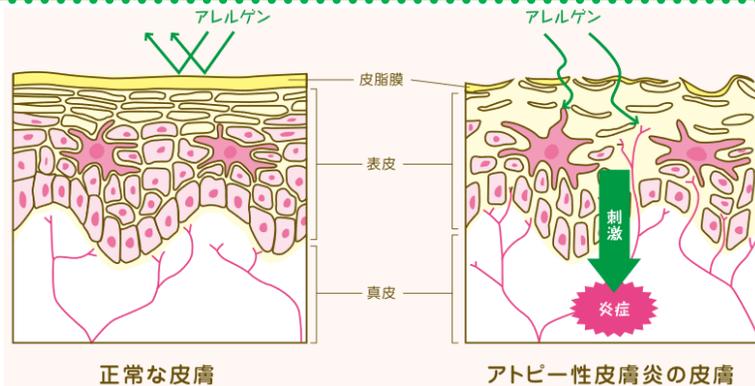
冬は乾燥が気になる季節。肌が乾いてカサカサしたり、かゆみが出たりといった肌トラブルに悩まされる人も多いと思います。アトピー性皮膚炎の人も冬になると症状が悪化しやすくなります。そこで、今回はアトピー性皮膚炎の症状と適切な対処法について紹介します。

●アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。乳幼児期に発症しやすく、成長するにつれ軽快していく傾向がありますが、成人後まで長引いたり、成人してから発症することもあります。

●原因

遺伝的な体質(アトピー素因、皮膚バリア機能が低いなど)に、アレルゲン(アレルギーを起こす物質)などの環境による要因や、ストレスなどの精神的な要因などが絡み合って発症すると考えられています。



正常な皮膚は「バリア機能」を備えていて、アレルゲンの侵入をブロックできるのですが、アトピー性皮膚炎の皮膚はバリア機能が低下していて、アレルゲンが簡単に侵入できる状態にあります。

アトピー性皮膚炎を悪化させる要因は、何か1つの要因ではなく、複数の要因が重なり合って起こるケースが多くみられます。代表的な悪化要因には、汗、ストレス、ハウスダストやダニ、細菌・カビ、食物などがあげられます。

●症状

かゆみのある湿疹が特徴です。「赤くなる」、「赤いブツブツ」、「ジクジクで液が出る」、「ポロポロ皮がむける」、といった湿疹があらわれます。長引くと皮膚が「硬くゴワゴワ」になっていきます。



湿疹は体の左右対称にあらわれることが多く、顔、首、頭、ひじ、ひざ、おなかや胸から背中にかけてなどが症状の出やすい部位です。年齢とともに湿疹の出やすい部位が変わっていきます。



●治療方法

「薬物療法」、「スキンケア」、「悪化因子への対策」が治療の基本です。

薬物療法

薬物療法では皮膚の炎症やかゆみを抑えるために外用薬(塗り薬)や飲み薬を主に使います。

ステロイド(塗り薬)	皮膚の炎症を抑えるために、最もよく使われます。効果の強さによって5つのランクがあり、重症度や塗る場所で使い分けます。
免疫抑制剤(塗り薬)	ステロイド外用薬と同じくらい症状を抑える効果があり、長い期間使っても皮膚の萎縮や血管拡張を起こさないメリットがあります。からだ全体に使いますが、特に皮膚の薄い顔や首などによく使われます。
抗ヒスタミン薬(飲み薬)	ひどいかゆみを抑えるためと、引っ掻きによる悪化を防ぐために抗ヒスタミン薬を内服します。

* 症状がひどい場合は、ステロイドや免疫抑制剤の内服、生物学的製剤、光線療法などの全身療法が行われます。

スキンケア

アトピー性皮膚炎の患者さんは皮膚のバリア機能が低下していますが、薬などで炎症を抑えたあとスキンケアを続けることで、よい状態を保つことができます。炎症を抑えたとともに**スキンケアをきちんと行うことが、アトピー性皮膚炎治療の大原則**です。

皮膚についての汗や汚れを洗い流し、**清潔な状態を保ちましょう**。ただし、洗い過ぎたり、皮膚をゴシゴシこすってしまうと、逆にかゆみが増すことがあるため、注意が必要です。また、保湿剤などを使って**皮膚の乾燥を防ぎ、うるおいを保つ**ことも、皮膚のかゆみを防ぐためには非常に重要です。

悪化要因への対策

◆ 住環境を整える

ダニやカビなどのハウスダストは、アトピー性皮膚炎の原因になり、かゆみを引き起こすことがわかっています。**部屋はこまめに掃除し、ふとんやシーツ、枕カバーなども清潔に保ちましょう**。また、皮膚の乾燥を防ぐために、**室内の湿度を適度に保つ**ことも大切です。

◆ 服装や身だしなみに注意

衣類や髪型なども、皮膚に刺激を与え、かゆみを引き起こすことがあるため注意が必要です。また、皮膚をかいてしまったときに傷つけないように、爪は短くしておきましょう。

◆ 日常生活での注意

皮膚は温まるとかゆみが強くなるので、かゆくてがまんできないときは、その部分を冷やすと効果的です。また、**アルコールや香辛料の入った食事、ストレス**などもかゆみを悪化させる要因になるので、これら避ける工夫をしてみましょう。

アトピー性皮膚炎は、早期に正しく診断し、治療をおこなうことが重要な病気です。正しいケアをすることで症状を抑え、日常生活に支障をきたすことなく過ごすことができますようになります。

<参考> ぜん息悪化予防のための小児アトピー性皮膚炎ハンドブック - 独立行政法人環境再生保全機構、アトピー性皮膚炎ドットコム - ノバルティスファーマ株式会社

