

アトピー性皮膚炎 ～アトピーと上手に付き合いましょう～

アトピー性皮膚炎と聞くと、乳幼児のかかる病気とされていますが、最近では大人のアトピー性皮膚炎も増えてきています。乳幼児と違って大人のアトピーは精神的ストレスによるものが多く、治りにくいとされています。

適切な対処でうまくコントロールし、症状と上手に付き合っていきます。



👉 アトピー性皮膚炎とは？

アトピーとは、ギリシャ語に由来していて、もともとは「不思議な、奇妙な（病気）」という意味です。実際にアトピーのはっきりした原因は、まだ十分に解明されていません。

私たちの体は病原菌の侵入を防ぐためにバリアがはりめぐらされています。もし、バリアを突破して病原菌が入ってきても、菌に対抗する物質が作られ、炎症を起こして排除します。これが免疫システムです。この免疫システムが過剰に働きすぎて、逆に体にとって悪い反応が出てしまうのが「アレルギー」です。

アトピー性皮膚炎もこうしたアレルギー疾患の一つです。



何らかの刺激（食事、環境など）で皮膚に強いかゆみを伴う湿疹ができ、かくことにより皮膚が炎症して赤くなったり、じくじくしたり、かさぶたができる病気です。また、アトピー性皮膚炎の人の皮膚はそうでない人と比べて弱く、色々な刺激物やストレスなどですぐかゆくなり、悪化したりよくなったりを繰り返します。医学的には6ヶ月以上続くものをいいます。乳幼児や子供のアトピーは成長とともに症状が軽くなることがありますが、大人になってからのアトピーの場合、症状が自然と良くなっていくケースは少なくなってきます。

アトピー性皮膚炎と食物アレルギーの違い

アトピー性皮膚炎は、皮膚症状の特徴から名付けられた病名です。一方、食物アレルギーは、全身の免疫異常を引き起こす原因の種類から名付けられた病名です。食物アレルギーの症状の一つとして、皮膚にアトピー性皮膚炎が起きる事があります。なお、乳幼児期では、アトピー性皮膚炎と食物アレルギーが同じ時期に現れることが多いために、混同されやすいのです。

食物アレルギーは成長するにしたがってほとんどが完治します。食物アレルギーであれば医師や栄養士の指導のもと、原因となる食物を除いた食事をする必要があります。しかし、アトピー性皮膚炎の原因が食物ではないかと心配して、むやみに食事制限をすることは子どもの成長に悪影響を及ぼすことがあるので、自己判断は避けましょう。

👉 アトピー性皮膚炎の症状

アトピー性皮膚炎の湿疹は、左右対称に現れるのが特徴です。一般的に顔や関節部に多くでき、顔では目、耳、口などの周り、関節部ではひじの内側や膝の裏側のしわの部分によくできます。症状の現れやすい部位は、年代によって異なります。

【症状の現れやすい部位】

乳児

乳児では、顔や首、頭などにでき、ひどくなると胸や背中、手足にも広がる。

子ども

子どもでは、首の周りやひじ関節の内側、膝関節の裏側などにできることが多い。

成人

成人では、顔や首、胸や背中など、主に上半身にできることが多い。

👉 日常生活の注意点

●爪をきれいに切りましょう

気をつけていてもつついかいてしまいます。その時に爪が伸びていては、皮膚を傷つけ、ますます悪化してしまいます。爪はいつも短く切って、ヤスリをかけておきましょう。

●衣類や寝具など皮膚に触れるものは清潔にしましょう

清潔で皮膚への刺激が少ない衣類を選びましょう。乳児のアトピー性皮膚炎の場合は、乳児に接する周りの人にも、皮膚に刺激の少ない素材の衣類をお勧めします。

また、夏など汗をかきやすい時期は通気性のよいものを選ぶようにし、新しい肌着は使用する前に一度洗濯するとよいでしょう。



●ストレス解消と規則正しい生活をしましょう

適度のストレスは、生活にハリを与えることもあるのでよいのですが、過度のストレスは、アトピーの発症や再発、悪化を招きます。自分なりのストレス解消法を見つけましょう。また、睡眠時間を十分にとる、規則正しい生活をする、疲れをためないといった点も大切です。夏は不快にならない程度に冷房を取り入れ、冬は風邪をひかないよう暖房や換気をし、必要に応じて加湿器を使うなどして快適に過ごすようにしましょう。

●スキンケアをしましょう

*入浴で皮膚を清潔にしましょう

発汗の多いこの時期はこまめにシャワーを浴び、よごれや汗を洗い流しましょう。汗や汚れが皮膚に長時間とどまると、湿疹を悪化させてしまいます。その際、石けんやシャンプーの使用は1日1回とし、強くこすらず、洗剤が残らないよう十分にすすぐことが大切です。（薬用石けんよりも低刺激石けんを使用しましょう）入浴の際は少しぬるめ（37～38度）のお湯にしましょう。



*保湿剤は入浴後5分以内に塗りましょう

入浴後は、皮膚が水分を吸収しています。できれば入浴後5分以内に保湿剤を塗るようにしましょう。保湿剤を塗ることで、水分が逃げないように皮膚に“ふた”をします。

5分を過ぎてしまった場合などには、お湯を入れた霧吹きで皮膚を湿らせた後に保湿剤を塗ると効果があります。

塗るときも、指先ではなく、手のひらで、体のしわの方向に平行に塗ると、皮膚に広がりやすくなります。また、季節に関係なく、年間を通じて続けることも大切です。



👉 食生活の注意点

食物が原因でアレルギーであれば原因食材の除去など食事制限を考えなければなりません、そうでなければ食事制限はあまりありません。次のことに注意しましょう。また、免疫力が低下して症状が悪化するので、免疫力を高める食事をしましょう。

- ◆ 食べ過ぎない、よく噛む（腹八分目）
- ◆ 糖분을摂りすぎないようにする（チョコレート、ケーキ、アイスクリーム、ジュース、清涼飲料水、糖分の多い果物＜バナナ、メロンなど＞の摂取を減らす）
- ◆ 油脂類の摂取を減らす（揚げ物を極力減らす）
- ◆ 香辛料などの刺激物を控える
- ◆ 肉類を少なく、魚介類を多めに摂る
- ◆ 食品は、新鮮なもの、旬のもの、質の良いもの（無農薬、無添加食品など）を選ぶ
- ◆ 洋食より和食中心で薄味にし、同じ食品をずっと続けない
- ◆ 免疫力を高める



※免疫力については食通信NO.87に掲載していますので、そちらもあわせてご覧ください。

👉 おすすめ一品料理

ピーマンのカレー炒め

| | | |
|------------------|------------|----------------|
| エネルギー 196kcal | 塩分 1.0g | ビタミンC 188mg |
|------------------|------------|----------------|

| 材料 | 2人分 | |
|-----------|------------|----------|
| ピーマン（緑） | 70g（2個） | |
| ピーマン（大・赤） | 100g（1/2個） | |
| ピーマン（大・黄） | 100g（1/2個） | |
| エリンギ | 70g | |
| 豚もも肉 | 100g | |
| カレー粉 | 小さじ1 | |
| サラダ油 | 大さじ1 | |
| a | 酒 | 小さじ2 |
| | 水 | 小さじ2 |
| | 固形スープの素 | 2g（2/5個） |
| | 塩 | 小さじ1/5 |

作り方

- ① ピーマンはそれぞれ短冊切り、エリンギは4cm長さになり手で食べやすい大きさに裂いておく。豚肉は1cm幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、色が変わったら①のエリンギ、ピーマンを加えて炒め、カレー粉をふり入れる。
- ③ カレー粉が全体にまわったら、aを加えて調味する。

ピーマンは、免疫力を高めるビタミンCが豊富です。加熱に弱いビタミンCですが、ピーマンのビタミンCは組織がしっかりしているので壊れにくくなっています。ピーマンが苦手な方や子どもさんには、ピーマンの量を減らし、じゃがいもに変えても良いです。じゃがいものビタミンCも熱に強いです。



すずちゃんのフレイクタイム (食べ物用語編)

今回は「七夕」に係わる言葉をご紹介します。

七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、五節句のひとつにも数えられています。

七夕の習慣は、中国から伝えられた技芸上達を願う「乞巧奠(きっこうてん)」という星祭の行事と、日本古来からある農耕習慣が混ざり合ってきたものとされています。

七夕にはそうめんを食べる習慣があります。

昔、中国の伝説上の帝の子どもが7月7日に死んで、鬼となって病気を流行らせたので、その子どもが好きだった素餅(さくへい)というお菓子を作って供えたら病気の流行が治まったという伝説がありました。これにあやかって素餅を食べるようになり、それがそうめんになっていったそうです。その他、七夕の時期に取れる小麦の収穫を感謝することと、そうめんの流れが天の川を思わせること、また麺が織姫がつむぐ糸に見えることなどからきているようです。

この日が「そうめんの日(乾めんの日)」でもあることをご存じでしたか?なぜ、「七夕」が「そうめんの日」なのかといえば、平安時代の書物(延喜式)に「七夕にそうめんを食べると大病にかからない」と書かれていて、7月7日に宮中でそうめんを食べていた習慣が一般に普及したことが、その由来のようです。

薬剤師からのミニ情報

アトピー性皮膚炎の治療薬について



今回はアトピー性皮膚炎の治療について説明します。

👉 アトピー性皮膚炎の治療薬

アトピー性皮膚炎の薬による治療は、外用薬（塗り薬）が中心です。

薬物療法の中心となるのが、「ステロイド外用薬」です。ステロイド外用薬は、その強さによって、1～5群までのランクがあり、患者さんごとに適切な強さの薬が使われます。炎症の部位によっては「タクロリムス軟膏」も用いられます。また、かゆみが強い場合には「抗ヒスタミン薬」などの内服薬が用いられることもあります。

👉 ステロイドとは…

もともと腎臓の上にある「副腎」という器官でつくられる、ホルモンの一種です。これを人工的に合成したのがステロイド薬で炎症を抑える効果があり、長い歴史をもつ薬です。

👉 ステロイドは怖い薬？

マスコミによるステロイド外用薬の副作用に関する報道などにより、ステロイド外用薬を“怖い薬”と理解している患者さんが多いようですが、炎症を抑えるにはとても効果のある薬であり、医師の指示のもとで正しい使い方をするのが大切です。

炎症の程度、部位、患者さんの年齢などを考慮して、適切な強さのものが処方されます。部位を考慮するのは、薬の吸収率が部位によって大きく異なるためです。顔や首など皮膚の薄いところは吸収率が高く、手や足などの皮膚が厚い部位では吸収率が低いため、たとえ同じ症状でも強さの違う外用薬を選択します。

使用部位や塗る回数を間違えない、患部を強くこすらず薄くのばすように塗るなど、正しい使い方をしましょう。



ステロイドではないのですが、タクロリムス軟膏は、成人用と小児用がある比較的新しい薬で、体の免疫反応が過度に高まっている状態を正常に整える働きがあり、ステロイド外用薬と同じように皮膚の炎症を抑える効果があります。

薬を使用して何か気になることがありましたら、必ず医師または薬剤師にご相談下さい。

★次回のテーマは、口内炎を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>