

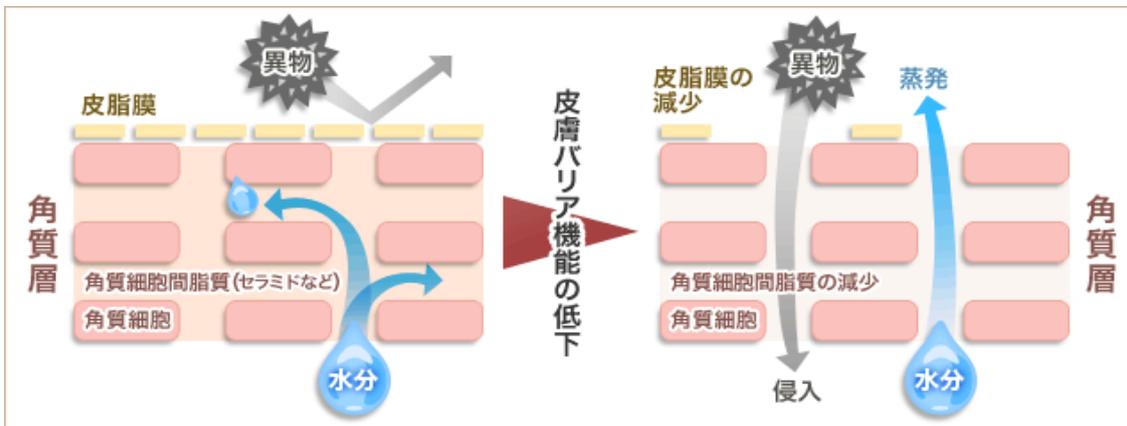
アトピー性皮膚炎 ～上手に付き合っていくために～

アトピー性皮膚炎は皮膚に炎症が起こり、強いかゆみを伴う湿疹が
でき、よくなったり悪くなったりを繰り返す慢性疾患です。
治療のゴールは完治ではなく、症状がでることがあっても症状を抑
え、アトピー性皮膚炎のない人と同じように社会生活を送ること
です。病気と上手に付き合っていきましょう。



👉 アトピー性皮膚炎とは？

健康な皮膚には皮脂膜というバリア膜があり、体内の水分が外に逃げるのを防いで皮膚の潤いを保っています。同時に様々な刺激物が皮膚の内部に侵入するのを防いでいます。アトピー性皮膚炎は、遺伝的な体質（アトピー素因）によって、皮膚のバリア膜が乱れて皮膚が乾燥した状態になっており、汗やほこりなどの様々な刺激物が入りやすく、炎症が起こりやすくなっています。このようにバリア膜の皮膚を守る機能が弱くなっているために、湿疹ができて強いかゆみが生じるのです。



アトピー性皮膚炎などは、アトピー素因という遺伝体質を持っている人
にのみ発症すると言われていています。発症部位によって以下のような病気
になります。

発症部位	病気
皮膚	アトピー性皮膚炎
気管支粘膜	気管支喘息
鼻の粘膜	花粉症（アレルギー性鼻炎または季節性鼻炎）
目の粘膜	アトピー性眼症（アレルギー性結膜炎）

《悪化因子》

アトピー性皮膚炎は、ストレス、気温、湿度、体調不良、発汗、衣類、化粧品、食物アレルギーなど、様々な要因によって悪化することがあります。不規則な生活や寝不足、イライラ、なかでも職場や学校、家族などの人間関係から生じるストレスによって悪化することがあります。

👉 アトピー性皮膚炎の治療法

★スキンケア

入浴はぬるめのお湯（37～38℃）にし、体を洗うときは石鹸をよく泡立て、手のひらでなでるようにします。石鹸が残らないよう十分に流しましょう。入浴後はタオルで軽く押さえるように拭き、すぐに保湿外用液をぬって皮膚の乾燥を防ぎます。このようなスキンケアで皮膚を清潔で潤いのある状態に保ち続けることが、症状の改善につながります。スキンケアには炎症が再び起こるのを防ぐ効果もあるので、症状がよくなっても継続することが大切です。



★薬物療法

中心となる薬はステロイド外用薬で、炎症や湿疹があるところに使います。保湿外用薬もステロイド外用薬も、べたつくと感じる程度に十分使います。自己判断で減らしたり中止しないようにしましょう。



★悪化因子の除去

取り除くことができる悪化因子は、できる範囲で取り除くようにします。デリケートな肌は衣服がこすれるくらいの弱い刺激でもかゆみや炎症につながるので、肌触りのよい柔らかな木綿素材のものがオススメです。ダニやほこりに対するアレルギー反応でかゆみや炎症が悪化することがあるので、部屋はこまめに掃除をして、ほこりのたまりやすいものをたくさん置かず、部屋を閉めきらずに風通しをよくします。



夜更かしや寝不足が続くと皮膚の調子にも悪影響を及ぼすので、なるべく規則正しい生活をしましょう。また、イライラしたりストレスがたまると、かく回数が増えることが多いので、上手に気分転換をすることも大切です。

👉 食生活のポイント

アトピー性皮膚炎の方の食事は、和食中心が好ましいといわれています。また、油物などの揚げ物や砂糖を多く使った甘い物を多く食べると、かゆみを引き起こしやすくなるので注意が必要です。

油は、脂肪酸の種類がアトピーに関係してきます。

αリノレン酸はアトピーを抑制し、オレイン酸はアトピーに中立です。リノール酸の摂り過ぎは、アトピーが促進されるといわれています。

油は脂肪酸の種類によって分類され、それらを多く含む代表的な油は次の通りです。どの油も摂り過ぎには注意し、上手に使いましょう。

脂肪酸	アトピーに対して	多く含む油	特徴など
αリノレン酸	○	しそ油、魚油	アトピー抑制、脳の活性化、動脈硬化・脳血栓などの予防（酸化しやすい）
オレイン酸	△	オリーブ油	動脈硬化予防、がん予防、悪玉コレステロールを減らす（酸化しにくい）
リノール酸	×	紅花油、ひまわり油、大豆油、サラダ油、ごま油	アトピー、花粉症、ぜんそく、がん、動脈硬化、心不全、免疫性疾患の促進

またビタミンA、C、Eなどを積極的に摂ったり腸内環境を良くして、免疫力を高めることも大切です。

栄養バランスの良い食事を規則正しくよく噛んで、食べ過ぎないことが望ましく、食品添加物の多い食品もなるべく控えましょう。

👉 おすすめ一品料理

そら豆と水菜の白和え

エネルギー 119kcal	脂質 3.8g	塩分 0.7g
材料		2人分
そら豆(さや付き)		160g
水菜		1/3束
人参		20g
木綿豆腐		1/3丁
いりごま		小さじ2
A	だし汁(かつお・昆布)	10cc
	薄口しょうゆ	小さじ1/3
	みりん	小さじ1/2
B	だし汁(かつお・昆布)	50cc
	塩	ひとつまみ
	砂糖	小さじ2

作り方

- ① そら豆はさやから取り出す。人参は3cm長さの短冊切りにする。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで電子レンジ(600wで約1分)にかけ水切りをし、冷ましておく。
- ③ ①と水菜をそれぞれ沸騰した湯で茹で、水けを切る。茹でた水菜は3cm長さに切る。そら豆は冷めたら薄皮をむく。
- ④ ③をAで和えて少しおき、水けを軽く絞る。
- ⑤ すり鉢でごまをよくすり、Bの調味料を加え、②をくずして入れる。全体が混ざったら④を入れて混ぜる。

免疫力を高めるビタミンCやEを多く含む一品です。
季節の野菜に変えてもよいです。
電子レンジで豆腐の水切りをすることで、忙しい時でも手軽にできます。

アスパラとパプリカのサラダ

エネルギー 89kcal	脂質 3.3g	塩分 0.5g
材料		2人分
アスパラガス		1束
オリーブ油		小さじ1/2
パプリカ(赤・黄)		各1/2個
人参		20g
玉ねぎ		10g
A	しそ油	小さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ2
	酢	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/3

作り方

- ① アスパラガスは根元を2cm切り落とし、オリーブ油を薄くぬる。パプリカは半分に切る。
- ② オーブントースターを予熱し、パプリカとアスパラガスを入れ、途中裏返して両面色よく焼く。
- ③ ②を食べやすい大きさに切る。
- ④ 人参と玉ねぎをすりおろし、Aを加えてよく混ぜて③を和える。

しそ油に多く含まれる α リノレン酸はアトピー抑制効果があると言われています。
パプリカにはビタミンCが多く含まれています。



すずちゃんのフレイクタイム (ことわざ編)

今回は牛蒡(ごぼう)を使ったことわざを紹介します。

『根掘り葉掘り牛蒡の根まで』

どこまでも、ともしつこいという意味。牛蒡は根が深いことからきたことわざ。

『酢はなます、牛蒡は田麩(たぶ)』

なますは酸味(酢)があってこそおいしくなり、同じようにお麩は牛蒡があってこそおいしくなる。料理を作るときに欠かせない組み合わせという意味。

『人の牛蒡で法事する』

自分が果たさなければならない義理を、他人を利用して目的を果たすことの例え。
他人が持ってきた牛蒡で精進料理を作り、法事のもてなしをすることからきたことわざ。



薬剤師からのミニ情報

水虫



水虫の原因は白癬菌と呼ばれるカビの一種です。白癬菌は暖かくて湿った環境を好みます。これから到来する梅雨～夏場にかけて1年で最も活動が盛んな時期になります。

👉 治療薬について

水虫の治療は塗り薬だけではありません。爪水虫、症状の悪化が予想される場合には飲み薬が適応となります。



塗り薬の種類

- ①クリーム剤(ラミシールクリーム、ルリコンクリームなど)
皮膚への浸透力に優れ水虫治療に最も多く使われています。
- ②液剤(ラミシール液、ルリコン液など)
アルコールを含んだ液剤は乾きやすいので使用感は良いですが、刺激性があるため症状が悪化した患部には適しません。
- ③軟膏剤(アスタット軟膏、アトラント軟膏など)
クリームよりベタベタしますが刺激性が少ないため亀裂が出来て痛むような患部にも使用できるメリットがあります。



👉 治療薬の注意点

- ①飲み薬の治療薬には他の薬と一緒に飲むと効き目が弱くなったり、強くなるものもあるため、今飲んでいる薬について医師、薬剤師に相談をしましょう。
- ②症状が治まってもまだ菌が潜んでいる場合もあるので、塗り薬や飲み薬は自己判断で中止しないようにしましょう。
- ③塗り薬の場合、白癬菌は症状がある範囲よりも広く寄生していることが多いので薬剤は少し広めに塗りましょう。

👉 予防のポイント

- ①足はできるだけ蒸れない状態にしましょう。
- ②毎日よく洗い、水虫の出来やすい場所(足など)は清潔にしましょう。
- ③水虫患者が家族にいる場合はバスマット、スリッパなどは別々にしましょう。



※もし気になる症状があれば早めに皮膚科を受診しましょう。

★次回のテーマは、虫歯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。

【栄養士】実広、田中、谷、槌家、中村、矢田貝、大平、久保井、高畑 【薬剤師】山下