

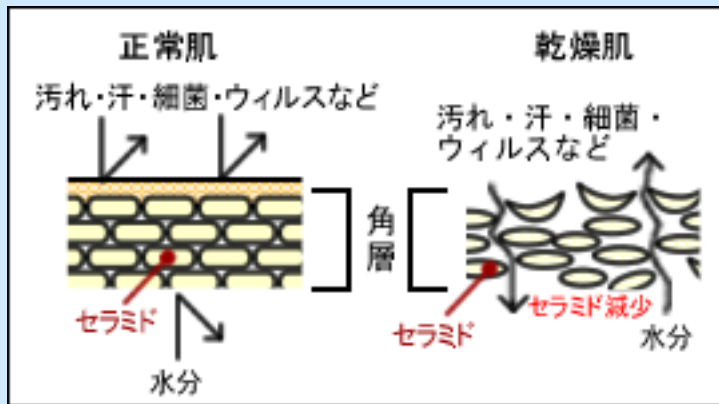
アトピー性皮膚炎について

○ アトピーとは

アトピー性皮膚炎とは、かゆみがあって長く続く湿疹のことです。“長く”というのは赤ちゃんで2カ月、子供や成人は6カ月以上を指します。なかにはジクジク汁が出て夜寝られないような重症の子もいますが、ほとんどの子供はかゆくても普通に生活しています。また特定の食べ物を食べたらかゆみがひどくなる子もいますが、多くの場合食事に気を付けてもあまり皮膚の状態は変わりません。つまりアトピーと言っても軽症な子も多いし、悪化要因も様々です。『アトピーになったら大変』と過度に心配し過ぎない方がいいと思います。

○ アトピーの原因は？

アトピーの一番の原因は皮膚が刺激に敏感でかゆみを感じやすい体質ということです。このことを専門的な言葉では皮膚のバリア障害と言います。



バリアが壊れた皮膚のすき間からはいろいろな刺激物が侵入してアレルギーを起こします。私たちの身のまわりにあるダニ・ほこり・カビ・汗・バイ菌・花粉・食べ物などは、健康な皮膚に付いても何も起きませんが、アトピーの患者さんに付くと刺激となって強いかゆみを引き起こします。

以前はアトピーの子供には必ず血液(アレルギー)検査をして陽性の食べ物を除去していましたが、そんなことをしてもほとんどのお子さんの湿疹はよくなりました。このため現在では“食物アレルギーとアトピー性皮膚炎はどちらも乳児期に始まることが多いので混同されるが、本来は別の病気”だと考えられています。

アトピーの治療をしっかりと皮膚をきれいにした後も特定の食物を食べると湿疹が出るようであれば、食物アレルギーを合併している可能性を考えましょう。

*アレルギー検査の結果だけで「あなたは卵アレルギーです」と診断することは絶対にできません。たとえば1歳前後の子供では3～4割の子供で卵が陽性になります。しかしそのうち実際卵を食べて何らかの症状が出る、本当の卵アレルギーは数%に過ぎません。こうしたことを知った上で検査を受けていただきたいと思います。

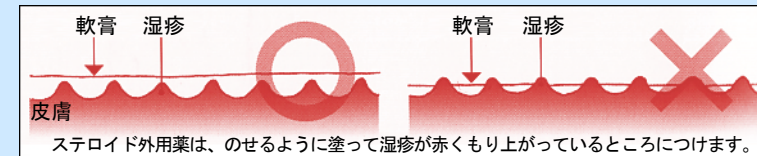
○ アトピーの治療

1) 丁寧なスキンケア

私たちの身の回りは刺激物だらけで、放っておけば皮膚のすき間から侵入してアレルギーを起こします。そこでまず石鹸を使って皮膚の刺激になる汚れを落とすのが大切です。夜の入浴だけでなく、朝起きた後もシャワーをすると大変効果的です。その後皮膚が乾燥しないように、保湿剤をやさしく塗ってあげましょう。

2) ステロイドを正しく使う

スキンケアだけではかゆみの収まらない皮膚には、ステロイド軟膏をたっぷり塗る必要があります。つるつるスベスベの状態になるまでしっかり塗りましょう。



ステロイドを使っていったん良くなった湿疹がぶり返すのはリバウンドではなく、皮膚のバリア障害という体質が残っているからです。そのためどうしても治療は長期間になってしまいますが、ステロイドとスキンケアを繰り返していると、皮膚のバリア機能は徐々に高まってきます。そうなるまで焦らずに治療を続けていくことが大切です。

