



ほけんだより

平成23年12月 第133号



子育て施設課

0823-25-3144

アトピー性皮膚炎について



アトピー性皮膚炎の特徴

アトピー性皮膚炎とは、アレルギーを起こしやすい家系や、花粉症やぜんそくなどのアレルギーを出しやすい体質がある子どもに、繰り返し出現する湿疹です。

1歳未満の場合には2ヶ月以上、それよりも大きな子どもでは6ヶ月以上湿疹が続く場合、アトピー性皮膚炎を考えます。

赤ちゃんの頃には、顔に湿疹が出来ることが多く、だんだん全身に広がってきます。1歳を過ぎると、首やひじの内側、手首、膝の裏側など、汗のたまりやすい場所に湿疹ができやすくなります。



アトピーの子どもは皮膚が敏感なことが多く、普通はかゆみとは感じないような刺激をかゆみとして感じてしまい、掻いているうちにますます湿疹が悪くなるという悪循環に陥ります。



治療

1 薬物療法

(1) 塗り薬

基本は塗り薬です。塗り薬のうちでも最も有効なものはステロイドの外用です。ステロイドというあまりよいイメージが無いと思いますが、適切に使用すれば、ほとんど問題はありません。



ステロイドを塗ると色が黒くなる？

これは大きな誤解です。

蚊に刺された時、治ったあとがしばらくの間茶色くなります。

これと同様に、炎症（赤くなる）が治まると、必ず“炎症後の色素沈着”といって茶色い色がでてきます。

ステロイドを塗ると、速やかに炎症が治まるため、あたかも薬を塗ったために色が着いたように見えますが、どんな治り方をしても色は着きます。

中途半端なところで薬を塗るのをやめると、すぐに再発し、かゆいからまた薬を塗る、これを繰り返していると、どんどん色が濃くなり、ステロイドを塗って色が黒くなったと誤解する人が多いのです。



(2) 飲み薬

飲み薬は、症状の強いとき、塗り薬だけではコントロールが難しいときに対象となります。



アトピー性皮膚炎は慢性の病気ですから、なかなかゴールが見えません。
病気とうまくつきあい、症状を治そうとするのではなく、治療を行って症状を出さないようにすることが大切です。

2 悪化因子の除去

アトピー性皮膚炎はアレルギーを起こしやすい体質があり、家のほこりやダニ、ペットの毛などに触れると症状が悪化することがあります。
掃除をこまめに行いましょう。



食物アレルギーを合併する場合、塗り薬や飲み薬でどうしてもよくなる場合には、食事制限を行うことがあります。

食事制限について

以前は厳格な食事制限をすることが多かったのですが、最近ではあまり制限をしすぎると、耐性がつきにくくなると考えられています。

過度の制限は無駄であるばかりでなく、成長障害や食べ物の好き嫌いが強くなることがあるため、ショックなどの強い症状を起こさない限り、積極的な制限は行わず、普通に食べさせる方針に変わってきています。



食べ物のアレルギーが疑われるときには、主治医に相談してください。

3 スキンケア

皮膚を刺激することは、かゆみにつながります。

- 毎日、入浴やシャワーで、汗や汚れを洗い流しましょう。
- 洗浄力の弱い石鹸・シャンプーを使用し、強くこすらない。



- 乾燥が強い時期には、毎日石けんなどを使用すると、脂をとりすぎて逆にかゆくなる場合があります。
- 一週間に2～3回、よくあわ立てた泡を手で伸ばすように使用し、そのあと十分に洗い流してください。



- 乾燥があるときには、入浴後まだ少し湿った状態で、治療薬や保湿剤を使用してください。



- チクチクするなど、刺激の強い衣服は避けるよう心掛けてください。



ほけんだよりは、呉市のホームページでもご覧になることができます。

URL <http://www.city.kure.lg.jp/~kodosise/hoken.html>