



1月 ほけんだより

平成27年 第170号



呉市役所

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、花粉症やぜんそくなどのアレルギーを起こ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、アトピー性皮膚炎が疑われます。

湿疹の現れやすい部位



1歳未満

頭・顔

ひどくなると全身に広がる

1歳以上～

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



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を生じます。

治療

1. 薬物療法

【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薬です。ステロイドというあまりよいイメージがないと思いますが、適切に使用すればほとんど問題はありません。

ステロイドを塗った部分の肌の色が黒くなるのでは？



これは大きな誤解です。

蚊にさされたとき、治ったあとがしばらくの間茶色くなります。

これと同じように炎症（赤くなる）が起こった後、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つ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。

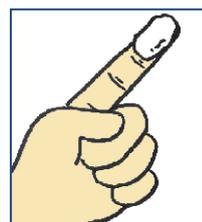
中途半端なところで薬を塗るのをやめるとすぐに再発し、かゆいから薬を塗る、これを繰り返しているとどんどん色が濃くなっていき、ステロイドを塗って色が黒くなったと誤解する人が多いのです。



※塗り薬の量のめやす

チューブ入りの塗り薬であれば、大人の人差し指の指先から第一関節までの長さを、大人の両手のひら分の面積の広さに塗るとちょうどよい厚さとなります。

その他の容器の薬の場合は、さわると少しベタベタするくらいの量を塗ってください。



【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。

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、ペットの毛などにより症状が悪くなることがあります。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際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下さい。

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。

- 毎日入浴あるいはシャワーを使用し、汗や汚れを洗い流すことが大切です。しかし、石けんを使いすぎると逆にかゆくなります。1週間に1度、手に石けんをつけて洗うくらいで十分です。



- 乾燥があるときには、入浴後少し湿った状態で治療薬あるいは保湿剤を使用して下さい。



- チクチクするなど、皮膚への刺激が強い衣服は避けるよう心がけてください。



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、治療をおこなって症状を出さないようにすることが大切です。

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>