



5月のほけんだより

令和2年 第234号



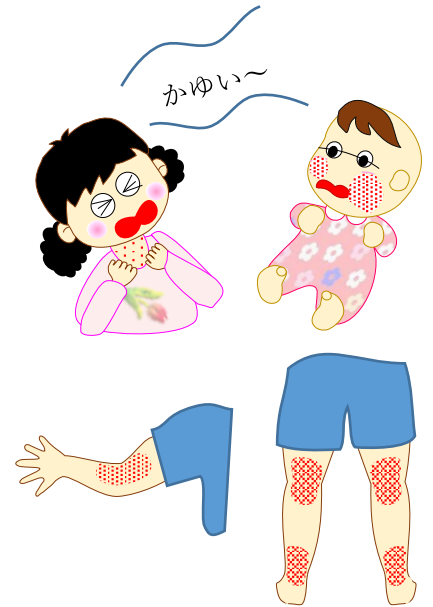
呉市役所
子育て施設課
0823-25-3144

アレルギー性皮膚炎について

アレルギー性皮膚炎って？

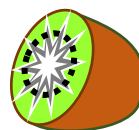
かゆみのある湿疹が繰り返してできたり治ったりする病気です。多くの場合、花粉症やぜんそくなどのアレルギーをおこしやすい体質があり、遺伝することが知られています（アレルギー体質といわれます）。

また、皮膚が乾燥しやすく、少しの刺激でかゆみを感じてしまいます。湿疹がしやすい場所はきまっていて、赤ちゃんの時には主に顔面、少し大きくなると、首や、肘の内側、膝の裏側、手首、足首などがかゆくなります。小さい頃に湿疹ができやすくて、成長にともなって症状は軽くなることが多いのですが、症状が強い場合は大人になっても湿疹が続くことがあります。



アレルギー性皮膚炎と食物アレルギー

以前は食べ物のアレルギーがあるためにアレルギー性皮膚炎を発症すると考えられていたこともありますが、現在では否定されています。ただし、元々アレルギーを生じやすい体質がありますので、食物アレルギーを伴う場合があります。普通の治療を行っても症状が良くならない、食べ物を食べると赤くなったり、吐いたり、下痢をしたりするような場合には食べ物のアレルギーを疑います。血液の検査や皮膚テスト、最終的には負荷試験といって実際に食べてもらうことで症状が出現するかどうかをみて診断します。症状が重い場合にはアレルギーを生じる食べ物を除去しますが、軽い湿疹くらいであれば、逆に食べてもらうことで早くアレルギー反応が出なくなることも知られていますので、反応が出ない程度で徐々に量を増やして食べてもらうなどの対処をします。心配な場合は医師と相談してください。



アトピー性皮膚炎の治療

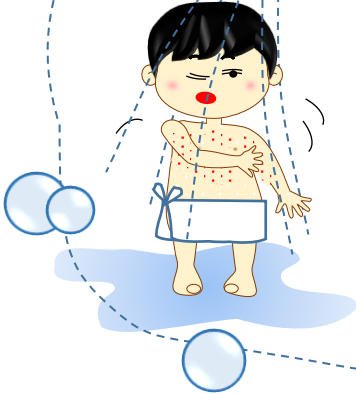
スキンケア、悪化原因の除去、薬物療法が主体となります。

アトピー性皮膚炎の子どもの皮膚はバリア機能が低く、乾燥しやすい特徴があります。また、かゆみの刺激に対して敏感で、普通の子どもがかゆいと感じないようなことでもかゆいと感じてしまい、ひっかいているうちに湿疹がどんどん悪くなるという悪循環になってしまいます。そのため、適切なスキンケアが必要となります。入浴時の洗浄を控え、しっかりと保湿剤を塗ってください。（例えば、体は週 1 回、せっけんを泡立てて手で流す程度。頭は 3 日に 1 回、髪だけを洗い、地肌を極力洗わないなど）



気をつけましょう

汗をかくとかゆみがひどくなる場合がありますので、汗をかいたときにはできるだけシャワー、水道水などで洗い流してください。難しい場合は濡れたタオルで拭くだけでもかまいません。家のホコリやダニなどにアレルギーがあることが多いため、こまめに掃除をし、ぬいぐるみや観葉植物などホコリがたまりやすいものなどは置かない方が良いでしょう。体温が上がるとかゆみがひどくなるので、長湯は避けてください。また、ヒートテックなどの発熱する素材の下着を着るとかゆみがひどくなるので、寒ければ綿の下着を重ね着してください。



薬物療法としてはステロイド剤を塗ることが主体となります。体の部分によって、副作用が異なりますので、勝手に自分で判断して薬を塗ることがないようにしましょう。また、薬の塗り方で効果が全く違います、薬をもらった病院で相談してください。多くの方がかゆいときだけ薬をぬって、良くなるとやめてしまいます。一見良くなったようでも、湿疹の準備状態が続いているため、塗るのをやめると、すぐにぶり返してしまいます。症状が軽くなっても薬を塗るのをやめないで、徐々に弱い薬に変更していく、あるいは、塗る間隔を開けていく（プロアクティブ療法といいます）など症状がなくてもつづけて治療を行う必要があります。強い薬を長期間使用すると副作用の心配がありますが、適切に使用すればほぼ副作用はありません。慢性の病気なので、すぐに治ることはありませんが、成長に伴って軽くなってきますので、根気よく治療をしてください。



ほけんだよりは、くれ子育てねっとの子育て支援サービスでもご覧になることができます。

URL <http://www.kure-kosodate.com/>