

日々寒さが増して、本格的に冬がやってきました。この時期は、皮膚が乾燥しやすくなります。冬の乾燥により悪化する皮膚疾患に、アトピー性皮膚炎があります。アトピー性皮膚炎は長期的な治療が必要であり、幅広い年代に患者さんがおられます。

●アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎は皮膚の乾燥とバリア機能の異常によって引き起こされ、炎症と掻痒が慢性的に経過します。患者の多くはアトピー素因を持っていることが分かっています。また、多くは乳児期に発症し、半数は寛解しますが、重症例では治りにくい傾向があります。乾燥しやすい冬と、夏など汗を掻きやすい時期に悪化します。



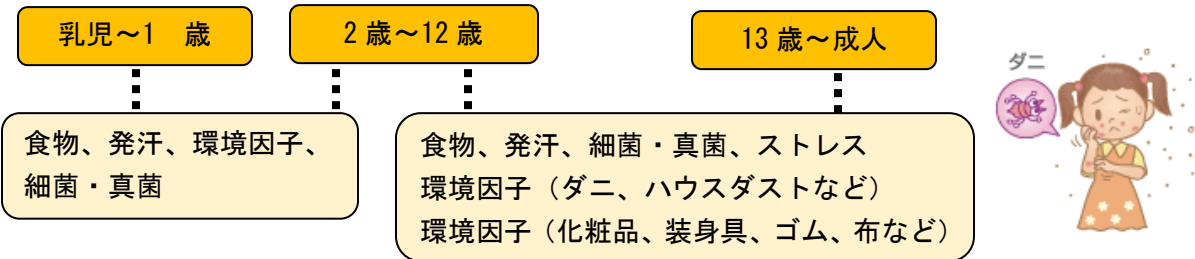
●アトピー性皮膚炎の治療 3 本柱

【①スキンケア】

スキンケアの基本は、清潔な皮膚を保つための入浴、シャワーと皮膚の潤いを保つ保湿です。アトピー性皮膚炎の肌は皮膚の保護（バリア）機能が弱まっているので、皮膚を清潔に、また水分を保つことが大切です。

【②原因物質の探索と除去】

アトピー性皮膚炎は、症状を悪化させる原因（悪化因子）がたくさんあります。悪化因子は年齢や体質によって異なります。医師と相談しながら、自分の悪化因子が何かを探し、それを避けることでアトピー性皮膚炎の悪化を防ぎます。乳幼児期は食物や汗などが悪化因子になることが多く、乳幼児期を過ぎるとダニやハウスダスト、カビ等の主に環境的な要素が悪化因子となってきます。これらの因子は生活の工夫によって、かなり減らすことができます。



【③薬物治療】

アトピー性皮膚炎の治療で使用する薬には、保湿剤、炎症を抑制する薬、掻痒対策の薬があります。塗り薬がメインとなりますが、飲み薬を使用することもあります。

目的	薬物
スキンケア (皮膚の保湿)	保湿剤
炎症反応の抑制	副腎皮質ステロイド 免疫抑制剤
掻痒対策	抗ヒスタミン薬

<保湿剤> 乾燥、バリア機能低下を防ぐ目的

保湿剤の塗り方は基本的にステロイド外用剤と同じです。保湿剤を広めに塗り、湿疹のあるところにはステロイド外用剤やタクロリムス軟膏を塗ります。こすらず優しく手のひらで広げ、関節や皺の部分は伸ばして塗りましょう。

<副腎皮質ステロイド・免疫抑制剤> 炎症を抑える目的

(ステロイド外用剤)

ステロイド外用剤は強度により 5 段階に分かれています。皮疹の重症度に応じて、これら 5 種類のランクのステロイド外用剤から選択します。顔に使用する場合は、乳児、小児に使用する場合は弱いステロイドを使用することが多いです。

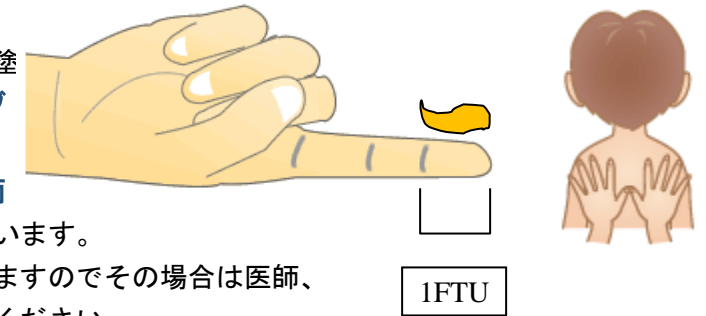
薬剤の強さ	使い分け
I : strongest	重症
II : very strong	重症
III : strong	中等症
IV : medium	軽症/中等症
V : weak	軽症

(免疫抑制剤)

ステロイドが無効の場合や、副作用により使用が難しい場合などにタクロリムス軟膏を使用することがあります。タクロリムス軟膏は顔面・頸部で有効性が高いですが、2 歳未満の小児や妊婦、授乳婦には使用できません。塗布後に一過性の強い刺激が起こることがあります。また、塗布後に紫外線に当たると刺激が出る場合があります。

(塗り薬の使用方法)

F T U (fingertip unit) という単位で塗薬を使用します。1 F T U は径 5mm チューブから押し出される成人の人差し指の先から第一関節までの量です。1 F T U は成人の両手のひらに塗布するのに必要な量となっています。チューブの径が 5mm より大きい場合もありますのでその場合は医師、薬剤師に相談して量を調節するようにしてください。



<抗ヒスタミン薬> 痒みを抑える目的

飲み薬です。抗ヒスタミン薬では、インペアドパフォーマンス（自覚しにくい集中力・判断力などの低下）を生じやすいため運転などの危険を伴う作業は控えましょう。

●アトピービジネスに注意しましょう

アトピー性皮膚炎に対する多くの誤った民間療法が広まっています。日本皮膚科学会の調査によると、アトピー性皮膚炎の重症患者の約半数がアトピービジネスによって受けた不適切な治療による悪化例であることが認められています。恐がってきちんと塗らないと十分に炎症を抑えることができません。疑問点や不安が多いときには皮膚科を専門とする医師とよく話し合っ、納得されてから使用しましょう。

<参考>

スキルアップのための皮膚外用剤 Q & A

日本皮膚科学会一般公開ガイドライン「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン」

病気が見える vol.6 免疫・膠原病・感染症

薬が見える vol.2

九州大学医学部皮膚科学教室 HP より (<http://www.kyudai-derm.org/part/atopy/>)

