



ぜん息悪化予防のための 小児アレルギー性皮膚炎ハンドブック 独立行政法人 環境保全機構

より引用・改変作成

https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_1028.html

Q.03



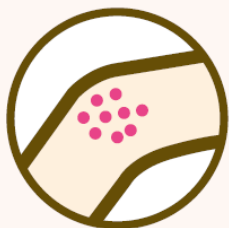
アトピー性皮膚炎は、どんな病気？

A. かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。

アトピー性皮膚炎は、「赤くなる」「小さいブツブツができる」「皮がカサカサむける」「皮膚が厚くなる」「かさぶたができる」などといったかゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。 **参照** [29ページ](#)に症例写真があります



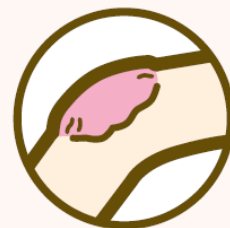
赤くなる



小さいブツブツができる



皮がカサカサむける



皮膚が厚くなる



かさぶたができる

慢性的とは、1歳未満であれば2ヶ月以上、1歳以上の方であれば6ヶ月以上継続している状態を指します。かゆみのある湿疹が、左右対称に現れるのもアトピー性皮膚炎の湿疹の特徴で、年齢によっても症状が現れやすい部位は変わります。

乳児では顔や首、頭によく現れ、ひどくなると胸や背中、手足に広がります。幼児・学童では首のまわり、^{でんぶ}臀部（尻）、ひじの内側やひざの裏に多く見られます。思春期・成人になると顔、首、胸、背中など、おもに上半身に現れやすくなります。

年代別症状の現れやすい部位

乳児



頭／顔／首

ひどくなると

胸／背中／手足など

幼児
学童



首のまわり／^{でんぶ}臀部（尻）
ひじの関節・内側
ひざの関節・裏側

思春期
成人



上半身
顔／首／胸／背中

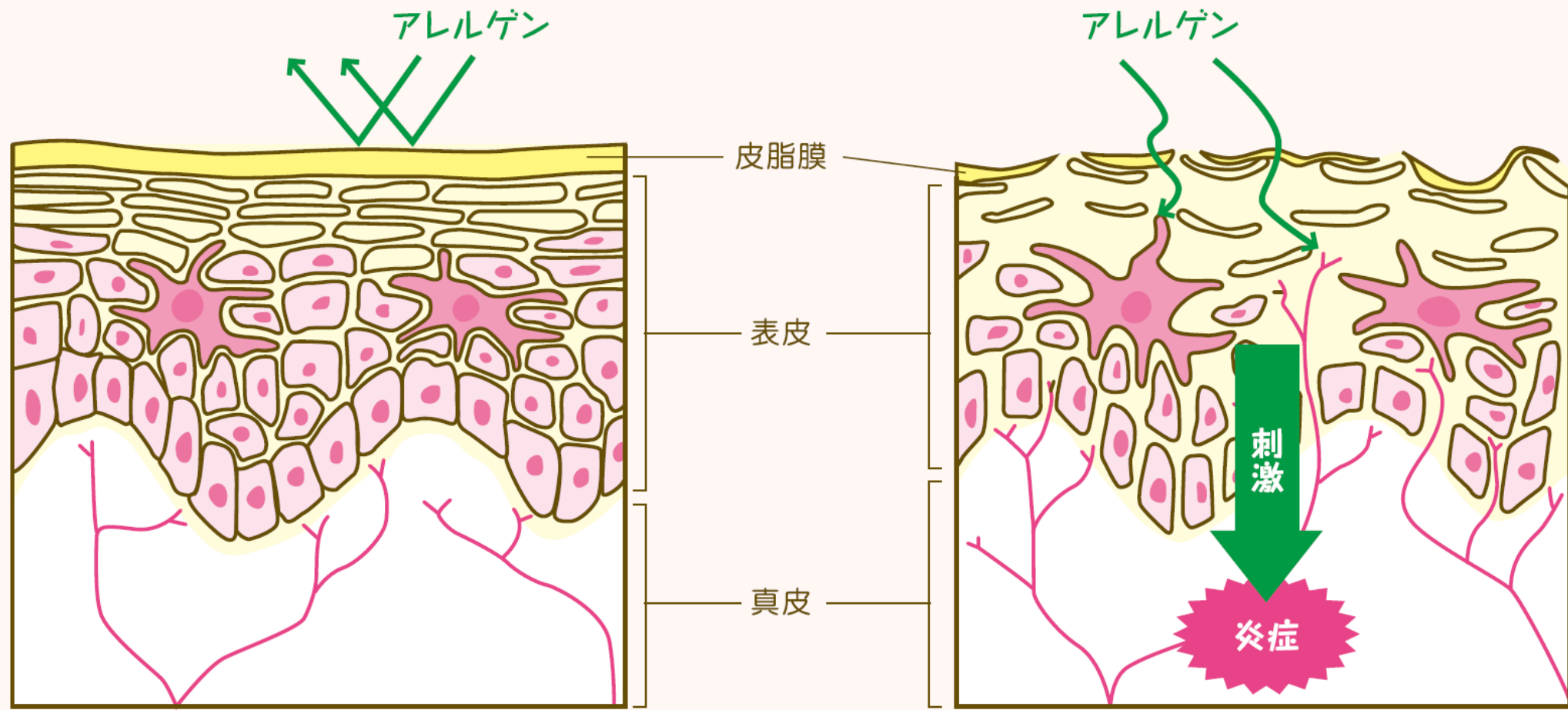
Q.04



アトピー性皮膚炎の皮膚は、
正常な皮膚とどう違うの？

**A. アトピー性皮膚炎の皮膚は、バリア機能が
低下しています。**

正常な皮膚は、皮脂膜によってバリア機能が保たれており、外部からのさまざまな刺激が入ってこないようになっています。ところが、アトピー性皮膚炎の皮膚はこのバリア機能が低下しているため、外部からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってきてしまいます。その結果、炎症が起きて様々な症状が現われてしまうのです。アトピー性皮膚炎がある患者さんでは、湿疹がない部分でも皮膚のバリア機能が低下しています。アトピー性皮膚炎が乳児に多いのは、皮膚の機能が十分に発達していないため、成人と比べてバリア機能に異常が起こりやすいからです。



正常な皮膚

アトピー性皮膚炎の皮膚

- ◎ 正常な皮膚は1ヶ月半かけてゆっくりと再生されますが、湿疹の皮膚はより短い期間で再生されるため、隙間だらけでバリアは破壊されています。
- ◎ ステロイドを塗ってすぐきれいになっても、それは表面の炎症が治まっただけで、皮膚の深部ではまだ炎症が残っているため、1週間で使用をやめてしまえばほとんど再発してしまいます。また、良くなってからも再発することが多いため、しばらく使用して、少しずつ減らしていくことがあります。

Q.05

アトピー性皮膚炎の悪化要因とは？

A.黄色ブドウ球菌、ダニやカビ、汗、ペット、食事バランス、夜型生活や睡眠時間の減少、ストレスなどです。

アトピー性皮膚炎を悪化させる要因は、年齢や生活環境など、患者さんによって異なりますが、何か1つの要因ではなく、様々な要因が重なりあって起こるケースが多く見られます。アトピー性皮膚炎の悪化要因として代表的なものは、黄色ブドウ球菌、ダニやカビ、汗、ペット、食事バランス、夜型生活や睡眠時間の減少、ストレスなどがあります。



黄色ブドウ球菌



ダニやカビ※



汗



ペット※



食事バランス※



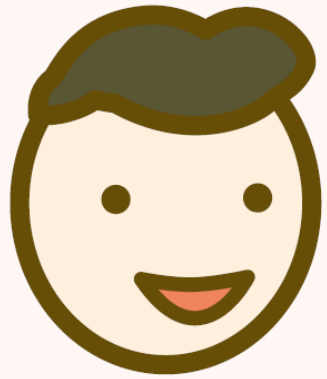
夜型生活や
睡眠時間の減少※



ストレス※

※ぜん息とも共通する
悪化要因です。

など



Q.06

アトピー性皮膚炎が悪いままだと、
将来にどんな影響があるの？

A. ぜん息など他のアレルギー症状が出るだけではなく、
視力障害や視力を失ってしまったり、睡眠障害による
成長や学習への障害など多くの影響があります。

アトピー性皮膚炎が悪いままだと、成長するにつれて、ぜん息など他のアレルギー症状が出るだけではなく、顔（特に目の周り）にアトピー性皮膚炎がある場合には、白内障・網膜剥離を合併することがあります。その他にも、かゆみがひどくて睡眠障害が起こり、夜間の成長ホルモンの分泌が低下して成長が障害されてしまったり、十分に眠れないために日中も集中力が途切れがちになり、学習に支障が出ることもあります。きれいな皮膚の状態を維持することで成長の障害などの悪影響が起こることを防ぐことができます。

Q.07

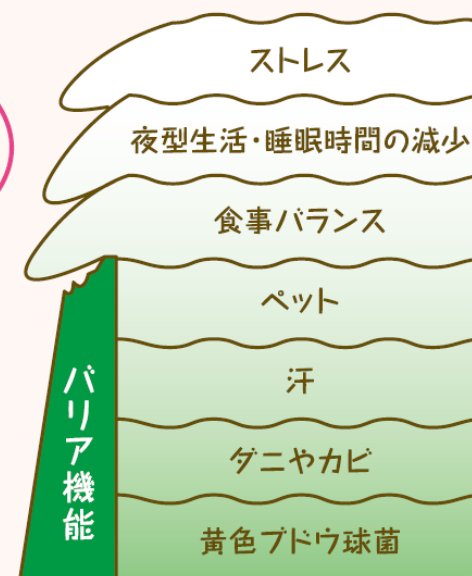


アトピー性皮膚炎は、短期間で治るの？

A. 短期間では治りませんが、
正しい治療を行うことで
症状が出ない状態になります。

アトピー性皮膚炎は、短期間で治ることはありません。しかし、正しい治療を行うことで症状をコントロールして、湿疹などの症状が出ない状態にすることはできます。

悪化要因が積み重なり、
堤防を破壊して洪水に
なっているイメージ



アトピー性皮膚炎ではバリア機能が低下しているため、
まず、はじめにバリア機能を回復させることが大切です。



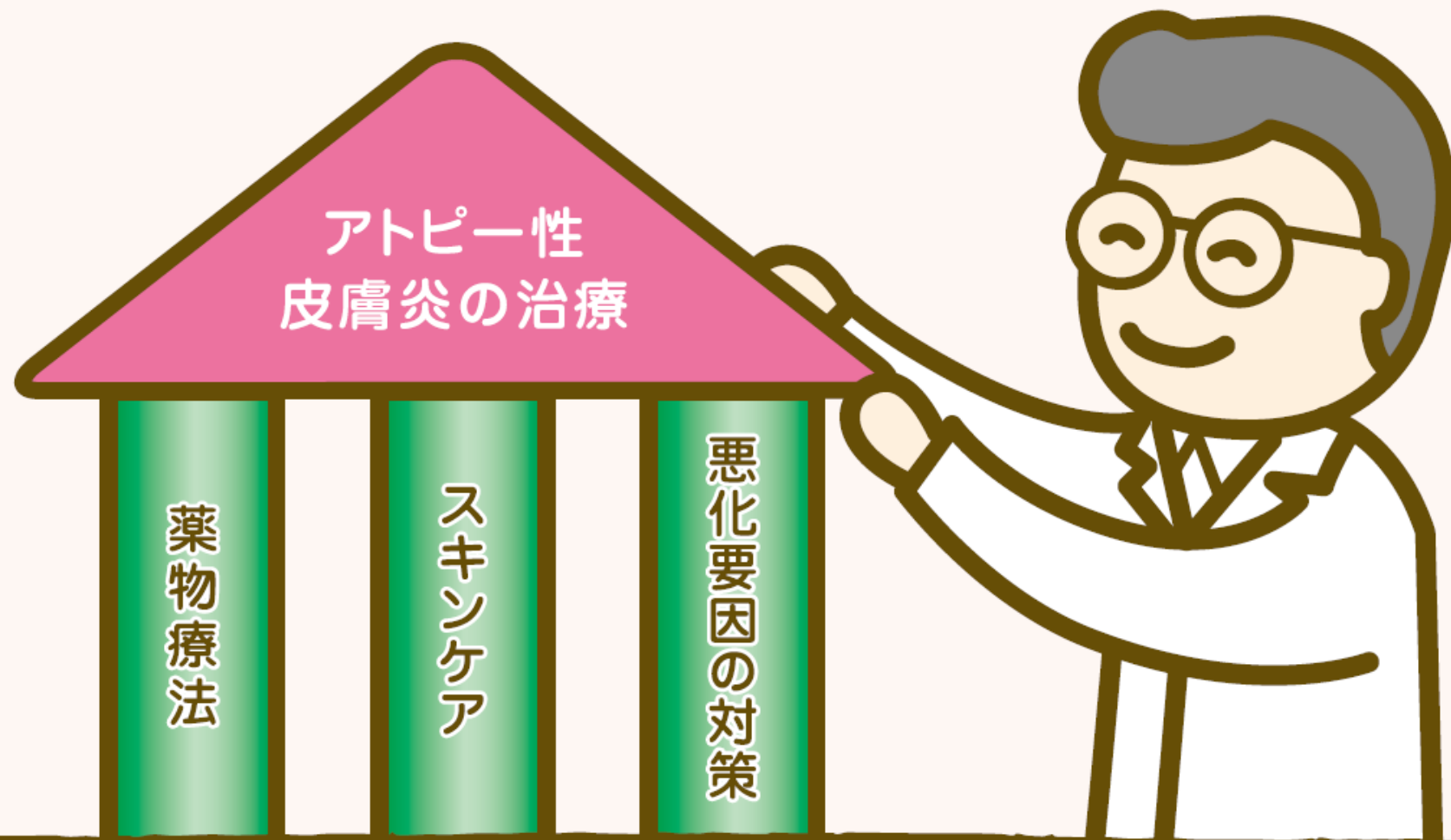
Q.08

アトピー性皮膚炎の治療とは？

A. ①薬物療法 ②スキンケア ③悪化要因の対策
の3つが治療の基本です。

アトピー性皮膚炎では、炎症のない状態を続け、皮膚のバリア機能を回復させるために①薬物療法②スキンケア、③悪化要因の対策の3つが治療の基本です。また、アトピー性皮膚炎の治療には「民間療法」と呼ばれる様々な治療がありますが、必ずしもすべての効果がデータで実証されている治療法ではありません。逆に皮膚状態を悪化させることもありますので、必ず担当の医師に相談してから治療するようにしましょう。

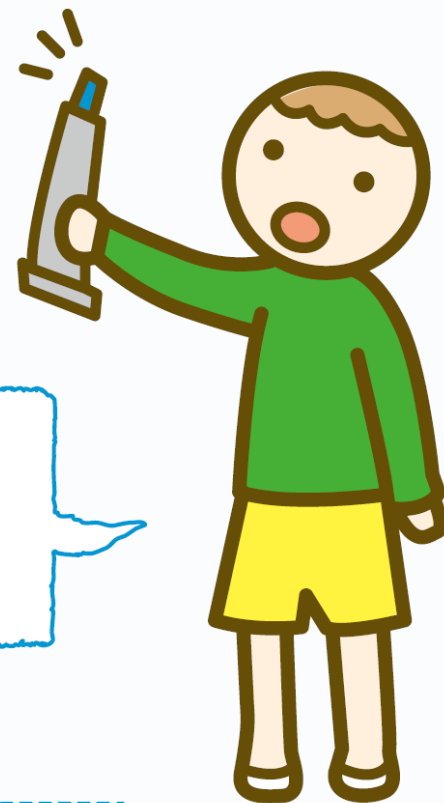
治療の基本
3本柱



『アトピー性 皮膚炎の治療① 薬物療法』

Q.09

治療に使われるステロイド外用薬は、
どんな薬なの？



**A. 湿疹・かゆみを引き起こす原因である
皮膚の炎症を抑えるのに効果的な薬です。**

ステロイドとは、私たちの腰の背中側にある^{ふくじん}副腎皮質という臓器で作られるホルモンです。それと似た成分を含むステロイド外用薬は、湿疹・かゆみを引き起こす原因である皮膚の炎症を抑えるのに効果的で、安全性が高い、アトピー性皮膚炎では標準的な治療です。通常、子どもは大人に使用するよりも弱いステロイド外用薬を使用したりします。しかし、弱すぎる薬では効果がありません。担当の医師の診察を受けて適切な薬を処方してもらいましょう。

ステロイドの強さ		主な商品名(五十音順)
強 ↑ ↓ 弱	I群 strongest	ジフラルル ダイアコート デルモベート
	II群 stronger	アンテベート シマロン テクスメテン トプシム ネリゾナ パンデル ビスダーム フルメタ マイザー※ リンデロンDP
	III群 strong	アドコルチン エクラー ザルックス フルコート プロパデルム ベトネベート ボアラ メサデルム リンデロンV
	IV群 mild	アルメタ キンダベート ケナコルトA リドメックス※ レダコート ロコイド
	V群 weak	プレドニゾン

◎ ステロイド外用薬は、上の表のように、強いものから順にI群～V群の5段階に分類されています。

◎ ※のついている薬は他の群に分類される場合があります。

Q. 10



ステロイド外用薬と
ステロイド内服薬の違いとは？

A. ステロイド外用薬は塗り薬で、
ステロイド内服薬は飲み薬です。
副作用も、下の表のように違いがあります。

ステロイド外用薬の副作用

- ◎長期連用すると皮膚が薄くなる
止めれば1ヶ月程度で戻りますが、
思春期以降に多い皮膚線条
(妊娠線のような皮膚)は消えません。
- ◎乳幼児は成人よりも少ない
- ◎毛のう・ニキビ(止めると改善します)

ステロイド内服薬の副作用

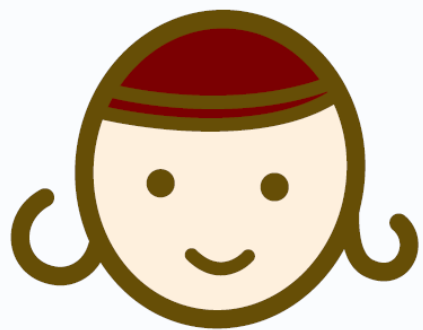
- ◎成長抑制(背が伸びない)
- ◎免疫抑制(感染に弱くなる)
- ◎多毛(全身が毛深くなる)
- ◎満月様顔貌
- ◎白内障

など

ステロイドには、塗り薬である外用薬と飲み薬である内服薬の2種類があります。外用薬では、**Q.09**でも説明した通り、湿疹のある部分に塗布する安全性の高い薬です。副作用で皮膚が黒くなると思われることが多いですが、これはステロイド外用薬の副作用ではなく、炎症状態が続くと皮膚が黒くなるためです。ステロイド外用薬を、必要量、決められた塗り方で使用していれば、まず副作用の心配はありません。

内服薬では、飲んだ薬が血液中に入って全身を回り、皮膚に到達して作用するために他の臓器にも副作用が出やすくなります。ステロイド内服薬は、特に成人で悪化時に一時的に使用することはありますが、内服薬の副作用についても、長期にわたり継続的に使用することがよくないのであり、短期間であれば心配する必要はありません。ただし、子どもは内服薬の副作用の影響が出やすいので、アトピー性皮膚炎の治療に使用することはあまり好ましい選択肢ではありません。担当の医師の診察を受けて適切な薬を処方してもらいましょう。

Q.11

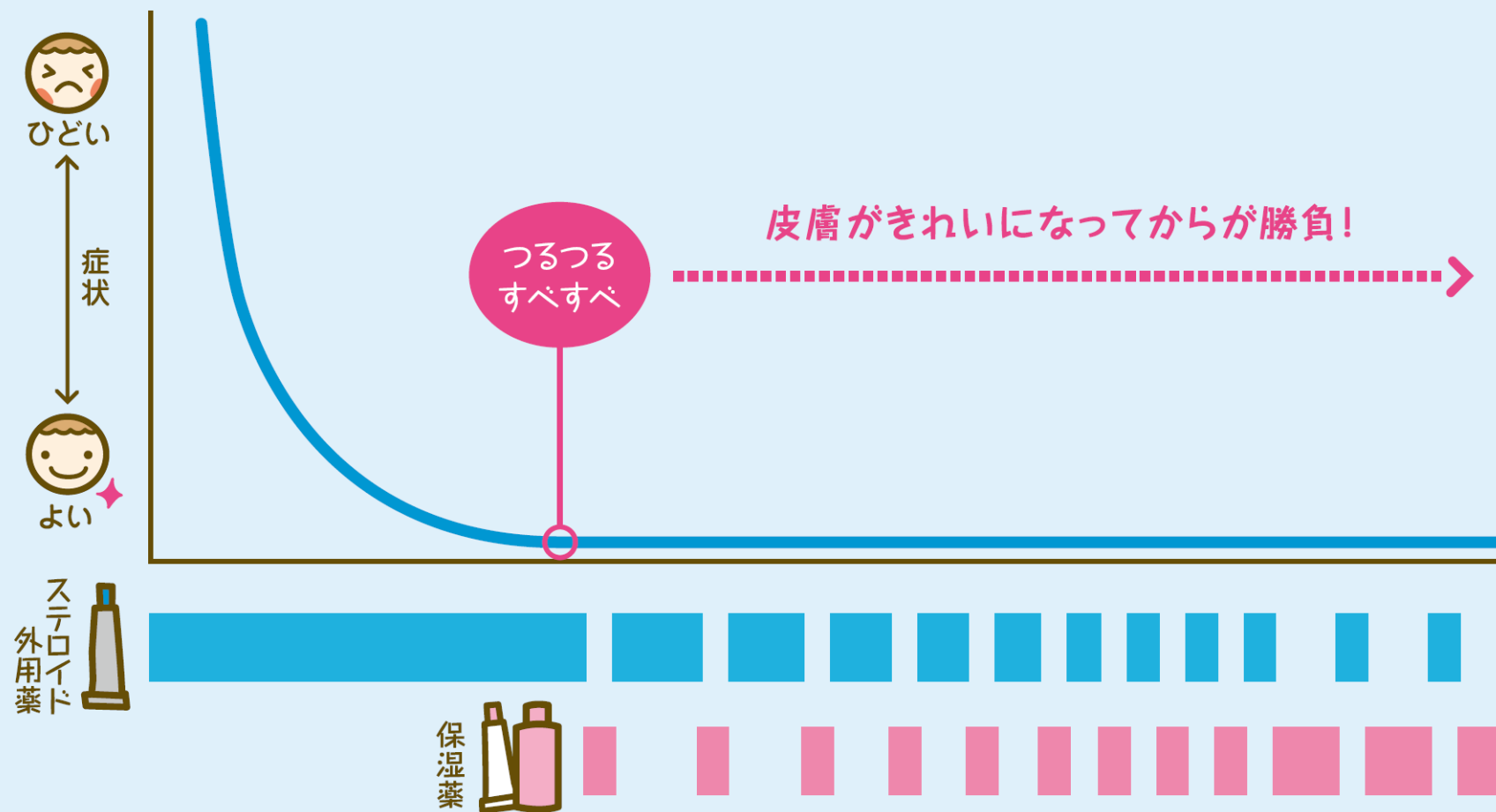


ステロイド外用薬の副作用を
出さないために、どうすればいいの？

**A. ステロイド外用薬を使用して、皮膚を完全につるつるの
状態にしてから、使用量を減らしていきましょう。**

最初に湿疹が残っているうちは毎日ステロイド外用薬をしっかりと使用して、皮膚を完全につるつるの状態にします。ステロイド外用薬の主な副作用は、長期連用により皮膚が薄くなることです。これを避けるために、湿疹の再発がなければ、例えば2日おき、3日おきというようにステロイド外用薬の使用回数を減らしていくことで副作用を出さずに、最終的には保湿薬だけで皮膚のつるつるが維持できるようになります。具体的なステロイド外用薬の減らし方には個人差がありますので、それぞれの治療ペースを担当の医師に確認してから行いましょう。

ステロイド外用薬の使用例



- ◎ 皮膚がきれいになってから保湿薬へと移行する
- ◎ ステロイド外用薬の使用日数を減らしていく

Q.12

ステロイド外用薬は
どんな風に塗ればいいのか？



- A. ① 塗る人の手をきれいに洗う
-
- ② 入浴後、水分を拭きとったら、すぐに塗る
-
- ③ たっぷりと皮膚にのせるように塗る
-
- ④ 頭皮では地肌に到達するように塗る
-



① 塗る人の手をきれいに洗う

不潔な手で塗ると、手についている刺激物を子どもの体につけてしまうことになります。

② 入浴後、水分を拭きとったら、すぐに塗る

入浴後は余分な水分を拭き取ったら、その場で塗りましょう。

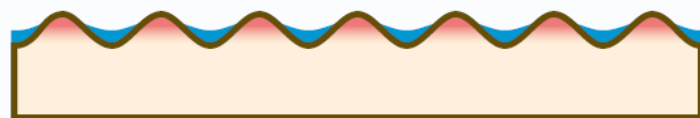


③ たっぷりと皮膚にのせるように塗る

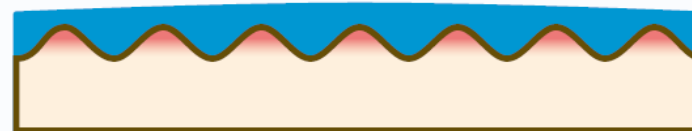
湿疹は腫れている部分が出っ張っているので、デコボコしています。

そのため、薄くのばしたり、擦り込んでしまったりすると、

出っ張った湿疹部分には薬がつかず、治療効果が半減してしまいます。



すり込んだり、薄く塗ると
肝心な場所に薬がつかない



たっぷりと、のせるように塗ると
必要な部分に薬がつく

4 頭皮では地肌に到達するように塗る

髪の毛のはえている部分にローションタイプの薬を使う場合はふりかけてしまうと髪が吸い取ってしまい、湿疹のある地肌に薬が到達しません。髪を分けて地肌を出し、ローションをたらし、指でおさえるようにのばします。さらに2cmくらい横の髪を分け、同じようにつけていきます。湿疹のあるところ全部に薬がつくようにしてください。





Q.13

ステロイド外用薬は
どのくらいの量を塗ればいいの？

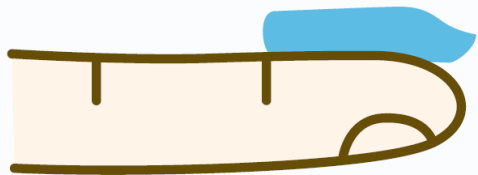
A. 湿疹があるときは、次の量を目安に塗りましょう。

＊ただし、担当の医師の指示がある場合には、それに従ってください。

大人の両手のひら分の
面積に塗る量を目安

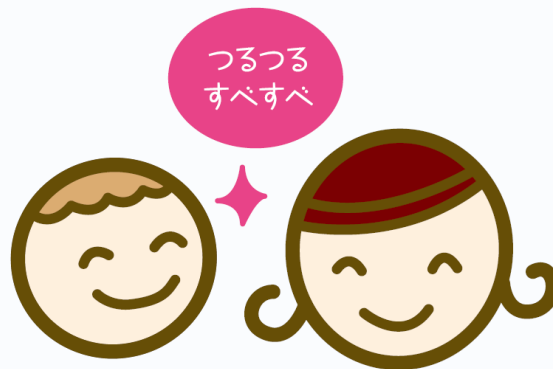


◎チューブの場合



大人の人差し指の先から第一関節まで
(=約0.5g)

チューブ出口の大小により、若干異なる場合があります。



皮膚がつるつるになった場合には、塗る量が減ります。
普段、保湿薬を塗るときの量も同じです。

全身に湿疹がある場合の
1回に塗る量を目安



◎乳児



小さじすり切り1杯
(約4g)
[片腕:0.5g 片脚:1g 背中:1g]

◎幼児 3～5歳



小さじすり切り1杯半
(約6g)
[片腕:1g弱 片脚:1g強 背中:1g強]

◎小児 10歳



小さじすり切り2杯
(約8～10g)
[片腕:1.5g弱 片脚:1.5g強 背中:2g]

◎中学生



小さじすり切り3杯
(約12～15g)
[片腕:2g 片脚:2.5g 背中:3g]

処方された軟膏が余る場合は、塗る量が薄い
可能性もあります。

Q.14

タクロリムス軟膏とは
どんな薬なの？



A. ステロイド外用薬と同様に皮膚の炎症を抑える働きがある薬です。

タクロリムス軟膏は、比較的新しい治療薬で、ステロイドと同様に皮膚の炎症を抑える働きがあります。塗りはじめに刺激感を伴うことがありますが、ステロイド外用薬で皮膚をある程度きれいにしておいて、その後にタクロリムス軟膏を使うことで、緩和されます。ステロイド外用薬とは違い、長期連用しても皮膚が薄くなることはありません。注意点は、傷のある部分には使用しないことです。また、妊娠中や授乳中、2歳未満の子どもには使えません。副作用として、にきびやヘルペスができることもあります。ステロイド外用薬もタクロリムス軟膏も担当の医師の指示に従って使用しましょう。

『アトピー性 皮膚炎の治療② スキンケア』

Q.15

どうしてスキンケアをするの？



**A. 皮膚を清潔な状態に保つことで、
皮膚炎が改善しやすくなるからです。**

スキンケアとは、皮膚を洗って皮膚についたアレルゲン・汗・皮膚にかゆみを与える黄色ブドウ球菌などの刺激物を落として清潔にし、ステロイド外用薬や保湿薬などを塗ることです。黄色ブドウ球菌は、皮膚についてから時間が経つにつれて増加するため、皮膚炎が悪化してしまいます。1日に2回、3回のスキンケアをしてアレルゲン・汗や汚れ、黄色ブドウ球菌などによる刺激を防ぐことで、ステロイド外用薬や保湿薬の効果を高めるだけではなく、きれいな皮膚を維持しやすくなります。

Q.16

石けんはどんなものがいいの？



A.なるべく防腐剤、着色料や香料の入っていない石けんを使いましょう。

石けんは体の汚れや黄色ブドウ球菌などの細菌を落とすためには必要なものですが、特別な成分(たとえば保湿薬など)が入っている必要はありません。また、「添加物」が皮膚に刺激を与えて症状を引き起こすこともありますので、使用後に異常がおこるようならば、余分なものが入っていない石けんに変えてみましょう。また、洗髪後はよくすすぎましょう。リンスは髪に成分を残しやすいので、使用することで悪化する場合には中止しましょう。

余分なものが入っていない石けんの成分表示の例

- ◎ 固形石けんの例 成分：石けん素地
- ◎ 液体石けんの例 成分：カリ石けん素地・水

添加物の例

- ◎ 防腐、酸化防止剤(パラベン、エデト酸塩など)
- ◎ 着色料(赤色〇〇号、黄色〇〇号、青色〇〇号など)
- ◎ 香料
- ◎ 合成界面活性剤(ラウリル硫酸トリエタノールアミン)

Q.17

どうやって
洗えばいいの？

A.よく泡立てた石けんで、
もむように洗いましょう。

石けんをよく泡立てる

石けんは、泡立てネットや容器で
十分に泡立ててから使いましょう。



手でもむように洗う

スポンジや化学繊維などは皮膚を刺激しますし、手でなでるように洗っただけでは黄色ブドウ球菌などは落ちません。皮膚を傷つけない程度に素手で「もむように」洗うと効果的です。

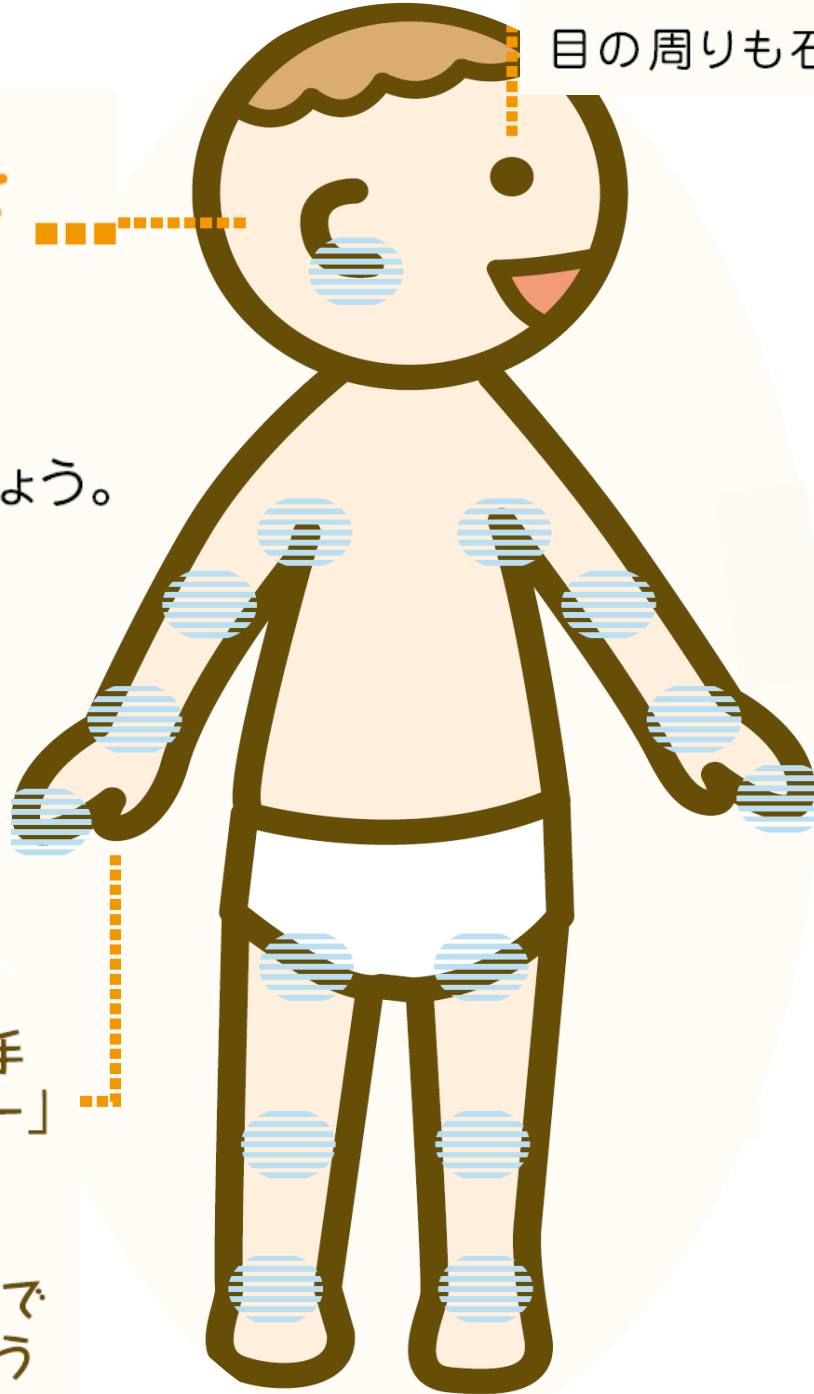
しわのあるところを 伸ばして洗う

しわのある  の部分は
しわをのばして丁寧に洗いましょう。

たとえば指の関節は、左手でかるく「グー」、
右手を「パー」にして、グー(左手)を
パー(右手)でつつむように洗うようにすると、
しわを伸ばして洗うことができます。



目の周りも石けんを使って洗いましょう。



■ 目の周りの洗い方

目の周りも石けんを使って洗いましょう。石けんは目にしみますので、できるだけ目に入らないような洗い方を身につけて、子どもにスキンケアを嫌われないようにしましょう。

1. 水をかけるときは、顔の上から下に水が流れるようにかける。



2. 先におでこ、ほほなどを石けんで洗い、最後にシャワーがすぐかけられる準備をしてから、鼻の下、目の周りに泡をつけて洗います。



目は、まぶたを閉じさせるように、目の上から下に向かって洗うとよいでしょう。また、鼻と目を洗い始めるときは、目を閉じるように指示して「1,2・・・」とゆっくりと数を数え「10」と数え終わったときにすすぎが終わるようにするとよいでしょう。こしの強い泡をたっぷり、泡が溶けないように洗うと、石鹸が目に入りません。

3. 頭の上から手早くお湯をかけて、しっかりすすいだときに数え終わるようにします。
4. その後、乾いたタオルで抑えるように顔の水分をふき取ります。顔が濡れていると不快に感じ、掻いたり、泣いたりしがちです。また拭いた後は、目をこすらないようにタオルを持たせないようにします。

よくすすぎましょう

石鹸が残っていると、皮膚が悪化することがあります。石けんやシャンプーが残らないようによくすすぎましょう。

拭き方

こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。



スキンケアの後は、
必ずステロイド外用薬や
保湿薬を塗るようにしましょう！

Q.18

日常生活で気をつけたほうが
いいことは？



① 汚れたときは スキンケア

汗や汚れなどを長時間皮膚につけたままにしておくことは好ましくありません。汗をたくさんかいたり、皮膚がよごれて帰宅したときは、できるだけ早くスキンケアをするようにしましょう。

② 爪を清潔に

子どもの爪の間は、汚れが多く、黄色ブドウ球菌も多いため、その爪でかいていると皮膚もたちまち悪くなってしまう。まめに爪を切り、爪の間も清潔にしましょう。特に赤ちゃんの爪はカミソリのようにとても薄くて傷をつけやすいので、週に2～3回は爪切りをしましょう。





③ よだれ対策

赤ちゃんはよだれの刺激で、口の周りの湿疹がなかなか治らない場合があります。このような時は、食事前に白色ワセリンなどを塗っておくと、皮膚が保護されてよだれや食べ物が直接刺激になることを防ぐことができます。食事が終わったら、口の周りを清潔にしましょう。



4 髪の毛は皮膚の刺激にならないように

前髪の毛先がまぶたにかからないようにしましょう。毛先の刺激で湿疹を作りやすくなってしまいます。また耳や襟足にかかる髪なども刺激になっていないか気をつけましょう。

5 衣類を清潔に

下着は汗の吸い取りやすいものにしましょう。洗剤が気になるときは、すすぎを1回余分に行うのも効果的です。また、洗濯機のカビ取りを定期的におこないましょう。



Q.19

夏のスキンケアで気をつけることは？

A. 汗をかくと皮膚が悪化しやすくなるため、汗をかいたら
スキンケアをしましょう。

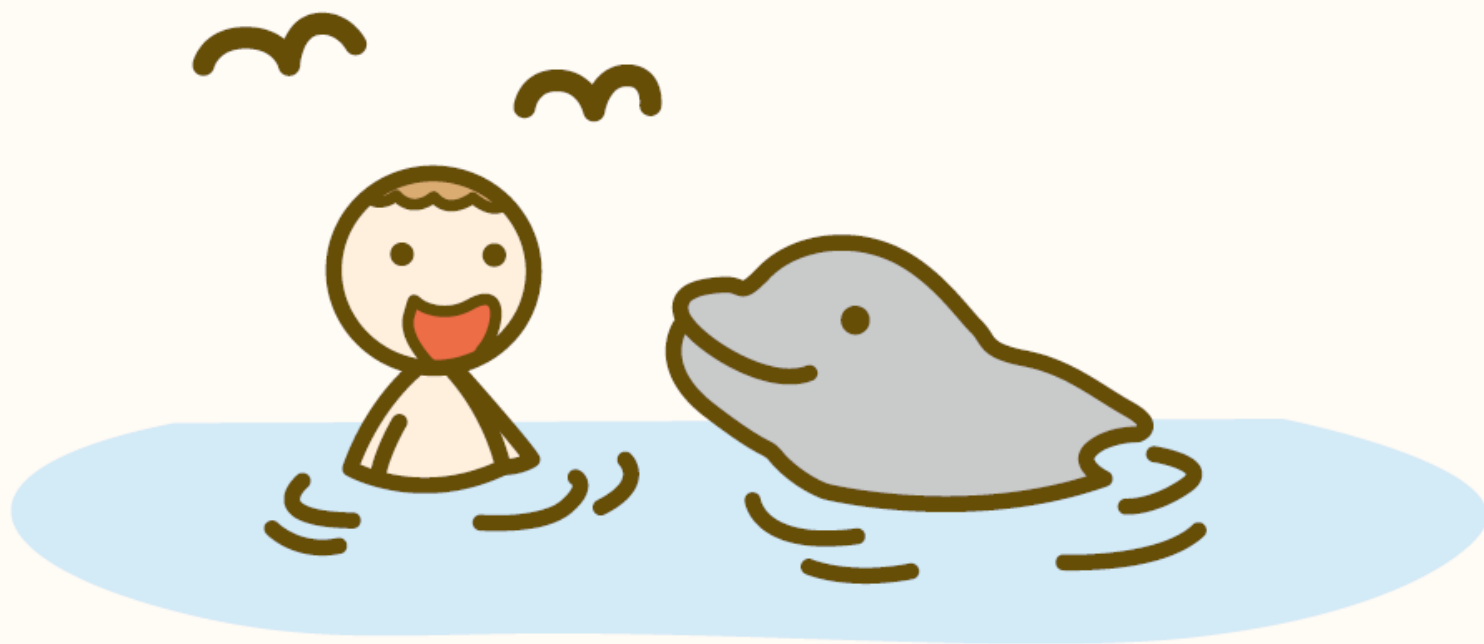
① プール(塩素対策)

プールが終わったら、できるだけ早く通常のスキンケアを行いましょう。



② 海水浴(塩水対策)

海水がついたままで肌を乾燥させることは、皮膚バリアを壊す可能性があります。海から上がるたびに、すぐに真水で洗ってください。近くに水道がないところでは、あらかじめペットボトルなどに水道水を入れて準備しておくとう便利です。海水浴が終わったら、できるだけ早く通常のスキンケアを行いましょう。



3 日焼け

日焼けによりアトピー性皮膚炎が悪化することがあるため、長い時間、紫外線を浴びる時には日焼け止めを塗る、帽子を被るなどの対策をしましょう。ただし日焼け止めは、かぶれることがないかを確認してから使用しましょう。プールや海では、日差しの強い時間に泳ぐのを避けたり、パラソルなどの日よけ対策もしましょう。



4 虫よけスプレー

虫よけスプレーは、かぶれることがないかを確認してから使用しましょう。肌に合わない場合は、衣服に貼るシールタイプのものや、長袖長ズボンがおすすめです。

