

滋賀医科大学附属病院

TOPICS

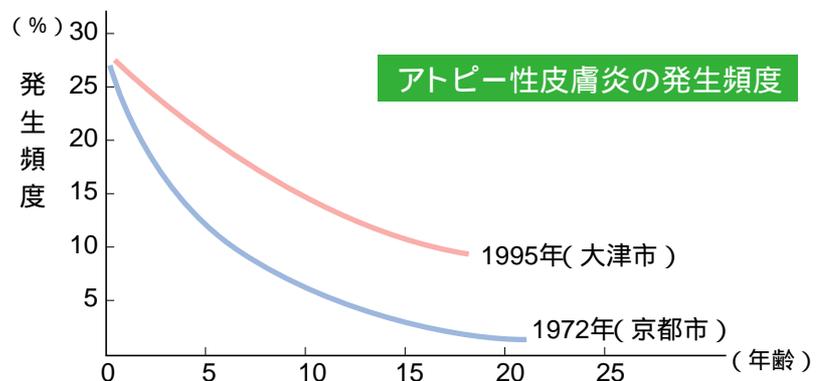
Vol.
5アトピー性皮膚炎の
生活指導と治療法について

アトピー性皮膚炎の患者さん、とくに重症化した患者さんがこの数十年の間に著しく増えています。

滋賀医科大学皮膚科ではアトピー性皮膚炎の治療と原因解明を研究テーマにしています。この皮膚病で悩んでいる多くの患者さんが受診していますが、患者さんたちは「いろいろな病院で治療を受け、またアトピーに効くという漢方や民間療法も続けてみたが、皮膚炎はよくなりません」と訴えます。

なぜよにならないのか。その原因について調べた結果、重症患者の約90%は **生活指導に誤り**があり、また **不適切な治療**を続けていることがわかりました。

そこで今回は、アトピー性皮膚炎の患者さんが日常生活で注意すべき項目について、そして治療法の基本について説明します。



生活指導

入浴と石けん

皮膚のよごれ(アセ、アカ、フケなど)はかゆみを強くし、アトピー性皮膚炎を悪化させます。なるべく毎日入浴し、**普通の石けん**をタオルにたっぷりつけて、全身をよく洗うことが大切です。皮膚炎を起こしている部分のカサブタや外用

薬の残りも洗いおとします。

アトピー用の石けん(低刺激性の石けん、弱酸性の石けんなど)は刺激は少ないのですが、洗浄力が劣っています。長い間使い続けていると、皮膚によごれが残り全身にかゆみがひどくなります。



保湿剤

「アトピー性皮膚炎患者の皮膚は生れつき乾燥肌である」という説は誤りです。皮膚炎があるために、乾燥皮膚になっているのです。皮膚炎が治れば、普通のスベスベ皮膚にもどります。

入浴後に**保湿剤を全身に塗る習慣は止めてください**。保湿剤は、長い間使用

しているとカブレ(接触皮膚炎)を起こし、全身が赤くなって、かゆくなります。

ただし、魚鱗癬(サメハダ)を合併している患者さん(アトピー性皮膚炎患者の約15%)は、冬になると全身が乾燥しますので、**冬の間だけ保湿剤を使用してください**。



食物

日常の食物(牛乳・卵・大豆・小麦・米など)の血液アレルギー検査(RAST法)を行なうと、アトピー性皮膚炎患者さんの約半数(40%~60%)で陽性に出ます。しかし、血液アレルギー検査陽性の食物を実際に食べさせてみると、皮膚炎が悪化するのはごく少数(1%以下)です。血液アレルギー検査でアトピー性皮膚炎

の原因を決めることはできません。**日常の食物は、血液検査が陽性に出たものでも、自由に食べてください**。

ただし、治療しても皮膚炎がよくなる場合、あるいはよくなってもすぐ再発する場合には、食物や飲物の影響を**除去・投与テスト**で調べる必要がありますので、専門医に相談してください。



ダニ

ダニの血液アレルギー検査は、食物の場合と同様に、アトピー性皮膚炎患者さんの約半数で陽性に出ます。しかし、**室内のダニが皮膚炎を悪化させることはほとんどありません**。アトピー性皮膚

炎患者さんには防ダニ対策(じゅうたん・タタミの除去、防ダニふとんなど)は必要がないのです。普通の部屋で普通に生活してください。



イソジン・強酸性水

アトピー性皮膚炎患者さんの皮膚をイソジン液や強酸性水で消毒する方法が一部の医師の間で行なわれています。しかし、この消毒法は治療にまったく役立ちません。**イソジンは細胞毒**です。こ

れを皮膚の広い範囲に塗り続けるのは危険です。またイソジンを皮膚に長期使用していると、カブレを起こし皮膚炎が悪化します。



ストレス

深夜勉強、夜間勤務などで睡眠不足、疲労が続くとアトピー性皮膚炎は悪化します。また精神的なストレスも長く続くと皮膚

炎を悪化させます。「**昼は起き、夜は寝る**」生活のリズムを保ち、**ストレスのたまらない生活環境**を作ることが大切です。



治療

ステロイド外用薬の使用法

アトピー性皮膚炎の外用薬としては、ステロイド外用薬がもっともすぐれた効果を発揮します。**入浴直後に、皮膚炎の起きている部分にうすくのばして、すり込みます**。1日1回の使用で皮膚炎がよくなったら、塗る回数を2日に1回、3日に

1回と減らしていきます。

なお、1日1回の使用で皮膚炎がよくなる場合には、その薬は自分には合っていないと考え、ほかの薬にかえてもらいましょう。



ステロイド外用薬の副作用

ステロイド外用薬は正しく使えば副作用はほとんど起こしません。

「ステロイドは安全」と考えてはいけません。成人患者の顔に弱いステロイドを塗り続けていると、ステロイド顔面紅斑(赤い顔)になることがあります。

しかし、長期間ステロイド外用薬を漫然と使い続けていると、多毛(毛深くなる)、皮膚萎縮(皮膚がうすくなる)、痤瘡(ニキビ)などの副作用が出てきます。

なお、ステロイドの副作用は、ステロイドの使用を中止して、適切な治療を行えば治ります。

ステロイドの副作用は、強いステロイドでも弱いステロイドでも起こります。「弱



プロトピック軟膏

最近発売された新しい外用薬で、ステロイドとはちがう免疫抑制剤の外用薬です。**顔面の皮膚炎、とくにステロイド顔**

面紅斑に有効です。副作用はステロイド外用薬に比べて少ないのですが、専門医の指導を受けながら使用してください。



抗ヒスタミン剤と抗アレルギー剤

アトピー性皮膚炎の内服薬には抗ヒスタミン剤あるいは抗アレルギー剤がありますので、自分に適した内服薬を主治医と相談して決めてください。

アトピー性皮膚炎の内服薬には抗ヒスタミン剤あるいは抗アレルギー剤を使います。眠気などの副作用が出ること



重症アトピー性皮膚炎の治療

アトピー性皮膚炎が重症化すると、年齢に関係なく、患者さんの15%～20%に白内障(アトピー性白内障)が出てきます。重症の患者さんにはステロイド短期内服を併用して、なるべく早く皮膚炎を軽症レベルにコントロールします。皮膚炎が中等症～重症である患者さんは、定期的に(年に数回)、眼科で白内障の検査を受けてください。



悪化原因の検査

以上の治療でなかなかよくなる場合、あるいはよくなって再発を繰り返す場合には、専門医で悪化原因の検査を受けてください。外的な悪化原因はパッチテスト・光パッチテストで調べ、内的な悪化原因は除去・投与テストで調べます。

悪化原因を見つけて除去すれば、皮膚炎は普通の治療でよくなっていきます。



パッチテスト

悪化原因と疑われるもの(化粧品、職場の化学物質など)を皮膚に貼る



48時間後、アレルギー反応の結果を判定する



治療には信頼のおける皮膚科の専門医を選び、必ず治ることを信じて正しい治療を受けることが大切です。

滋賀医科大学附属病院の皮膚科では、アトピー性皮膚炎の専門的な治療に取り組み、高い成果を挙げてきました。

現在は上原正巳教授(月、水)と杉浦久嗣講師(火、木)が中心になって専門的な外来診療を行なっています。

滋賀医科大学
医学部附属病院では

よりよい医療の実践に向けて

- 患者さん本位の医療を実践します。
- 信頼・安心・満足を与える病院を目指します。
- あたたかい心で最先端の医療を提供します。

滋賀医科大学附属病院TOPICS

2000年9月1日発行

編集・発行:滋賀医科大学医学部附属病院

〒520-2192 大津市瀬田月輪町

TEL:077(548)2111(代)

<http://www.shiga-med.ac.jp/hospital/>

vol.5