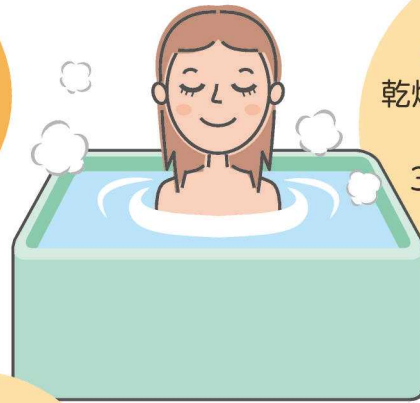


正しいスキンケアの方法

かゆいのでゴシゴシこすると気持ちが良いと言われることもありますが、お風呂でこすったり、塗り薬をすり込むのは、皮膚の乾燥を悪化させ、刺激にもなるためよくありません。毎日のスキンケアは正しい方法で行いましょう。

スキンケアのポイント

石けんは泡立てて、指の腹で体をやさしく洗う



高すぎる温度は、乾燥の原因となるため、入浴は38～40度くらいの温度がよい



補足

良くなってもすぐに塗るのをやめず、良い状態を維持するためには、保湿剤や軟膏使用を続けましょう

水分をタオルでおさえるように拭き、すぐに保湿剤などを塗る

治療は進歩しています

新しい治療について皮膚科専門医にご相談ください!

治療の基本は保湿剤とステロイドの塗り薬ですが、その他にも免疫抑制剤の塗り薬や、かゆみが強い場合は抗アレルギー剤内服も使います。コントロールが難しい場合、免疫抑制剤を一時的に内服することもあります。2018年からは抗IL-4/13受容体抗体という生物製剤(注射)も一定の条件のもとで使えるようになり、効果や安全性がわかってきました。2020年にはJAK阻害剤(内服薬)が承認され、これは感染症などのスクリーニング検査をしてから使用することになっています。中等症～重症でも効果の高い治療の選択肢が増えています。専門医にご相談下さい。

2週間に1回皮下注射



生物学的製剤

「IL-4」と「IL-13」というサイトカインの受容体の共通部分に結合し、炎症を抑えます。

アトピー性皮膚炎

まず、最新の正しい知識を!

アトピー性皮膚炎では、かゆみを伴う湿疹病変が慢性に続きます。見える部分に出ると見た目が気になったり、かゆみが強い場合は、勉強や仕事に集中できない、夜眠れないなど、日常生活で困ることもあります。しかし、この十数年で、いろいろと新しくわかってきており、治療も進歩しています。



勉強や仕事に集中できない



肌をみせたくない

改善しないとあきらめている方へ
最新の治療情報をお伝えします!



アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎は顔、首、四肢関節部、体幹など左右対称性にかゆい湿疹が慢性に続き、幼少期に多いですが乳幼児から中高年まで幅広い年齢にみられます。多くの場合、**①本人や家族に喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎があるか、②IgEを作りやすい体質**があります。

アトピー性皮膚炎になりやすい素因



本人や家族

気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎など

アトピー性皮膚炎

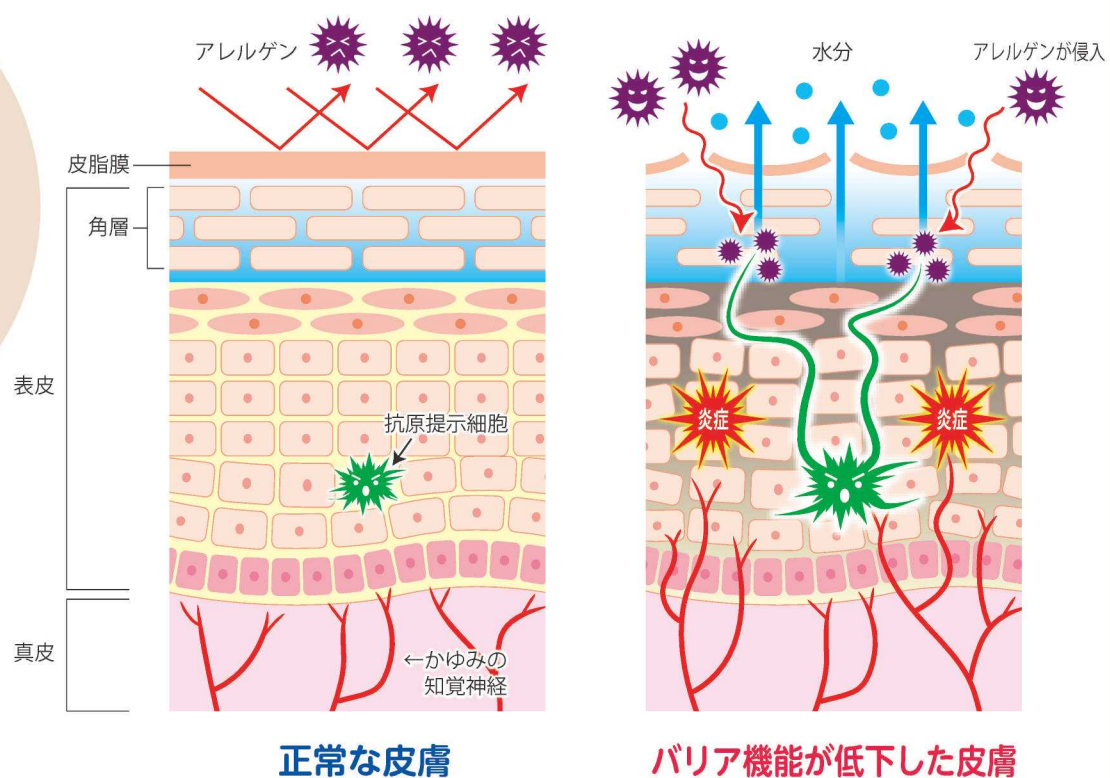
IgEをつくりやすい

皮膚の重要な役割として、水分が皮膚から出ていく量を調節し、異物の皮膚からの侵入を防ぐ、というバリア機能があります。2006年に海外の研究でアトピー性皮膚炎の約半数にフィラグリンの著明な減少が認められることがわかり、その後日本でも研究され同様の結果でした。**フィラグリンは分解され皮膚の天然保湿因子として、角層の水分保持やpHの低下に働きます。**そのためフィラグリンが減少すると皮膚バリア機能が低下し、皮膚が乾燥し、通常なら入らないダニ、食物などの抗原が皮膚から侵入して免疫反応をおこし、IgEを多く作るようになります。その結果、湿疹がおきると考えられています。

解説

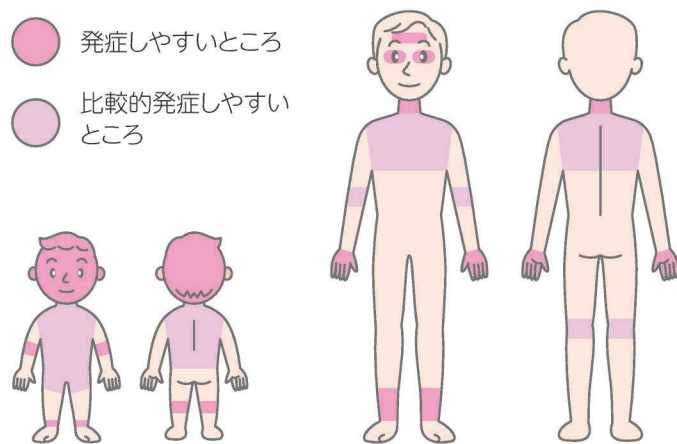
表皮の最上層の角層が保湿を担っています。**バリア機能が低下して外から異物（抗原）が侵入すると抗原提示細胞が手を伸ばして捕まえ、感作され免疫反応をおこすようになります。**

アトピー性皮膚炎が起こるしくみ

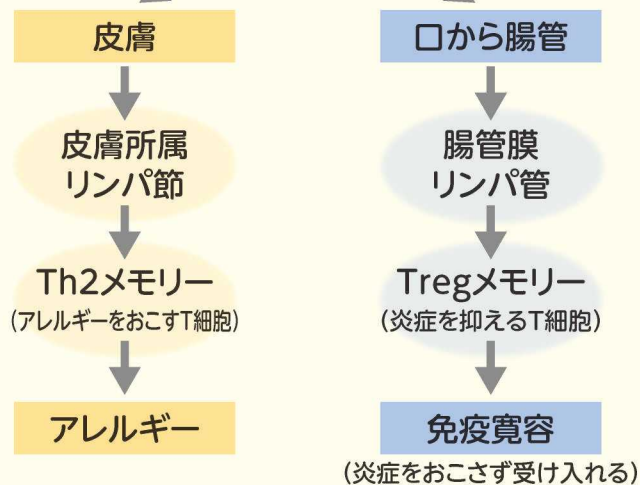


症状のでやすい場所

- 発症しやすいところ
- 比較的発症しやすいところ



食物



食物アレルギーや喘息を合併しないために

幼少期には食物アレルギーを合併している場合がありますが、**食物がアトピー性皮膚炎の原因ではありません。**同じ食物でも、**口から入ると受け入れる免疫が働くようになります（経口免疫寛容）が、皮膚から入るとアレルギーをおこす（経皮感作）**ことがわかっています。例えば、赤ちゃんのうちにピーナッツを食べる習慣のある地域の方が食べる習慣のない地域よりピーナッツアレルギーが少なく、ピーナッツオイルを皮膚に塗っていた人が重症のピーナッツアレルギーを発症しています。そのため、食物除去は子供の発達不良がおこる危険もあり世界的に行われなくなっています。**食物アレルギー、喘息などのアトピックマーチがおこるのを防ぐためにも、皮膚の治療が重要**なのです。

解説

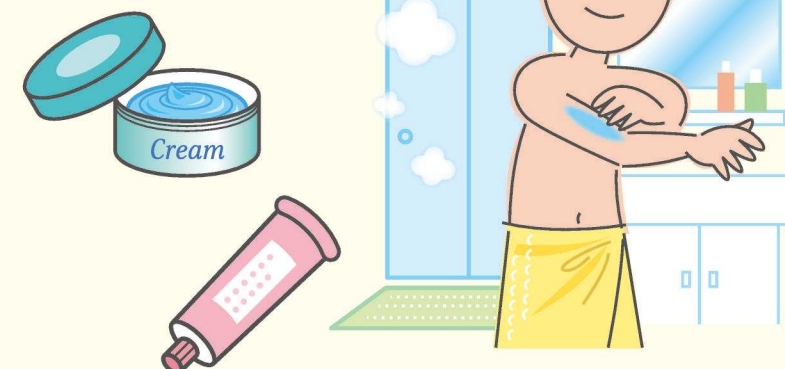
アトピックマーチとは

アレルギーの病気は乳幼児期からのアトピー性皮膚炎から、食物アレルギー、気管支喘息、アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）へと年齢とともに進行することが多く、その様子を行進曲になぞらえ『アトピックマーチ』と呼んでいます。

アトピー性皮膚炎の治療

保湿は重要です

皮膚の乾燥が元なので、**保湿は重要**です。洗いすぎないようにして、毎日入浴後に必ず保湿剤を塗って下さい。



ステロイド外用剤も重要です

湿疹部分は保湿剤だけでは不十分で、ステロイド外用剤も塗って炎症をおさえます。皮膚の状態によって、ステロイド外用剤と保湿剤を混合して使用したり、保湿剤を全体に塗りステロイド外用剤を部分的に重ねて塗ったりします。ステロイド外用剤には強さが数種類あり、塗る部位や、湿疹のひどさ、塗る期間などを考えて使い分けます。強いのを同じ部位に長期間塗ると、皮膚が薄くなったり、細い血管が目立ったり、ニキビがでやすくなることもあります。

不確かな情報に惑わされない

ステロイド外用剤は非常に効果の高い薬で、アトピー性皮膚炎以外にも多くの皮膚病に長年使われています。一時期、ステロイドの副作用ばかりが目立され、ステロイドバッシングと民間療法によるアトピービジネスが増え問題となりました。誤った情報に惑わされ、怖くなって**急に治療を中断したり、ステロイド外用剤を全く使わずに治療しようとして、ひどい状態になって受診**されることもありました。今ではステロイド外用剤の必要性が理解されてきています。どんな薬でもそうですが、ステロイド外用剤も上手に使うことが必要です。