

# 熱田小児科クリニック掲示板

## 7月のテーマ 『アトピー性皮膚炎について』

(医)熱田小児科クリニック「ひまわり」スタッフ

アトピー性皮膚炎とは…「増悪、寛解(悪くなったり良くなったり)を繰り返す、かゆみのある湿疹を主とする疾患であり、患者の多くはアトピー素因を持つ。」というのが定義です。

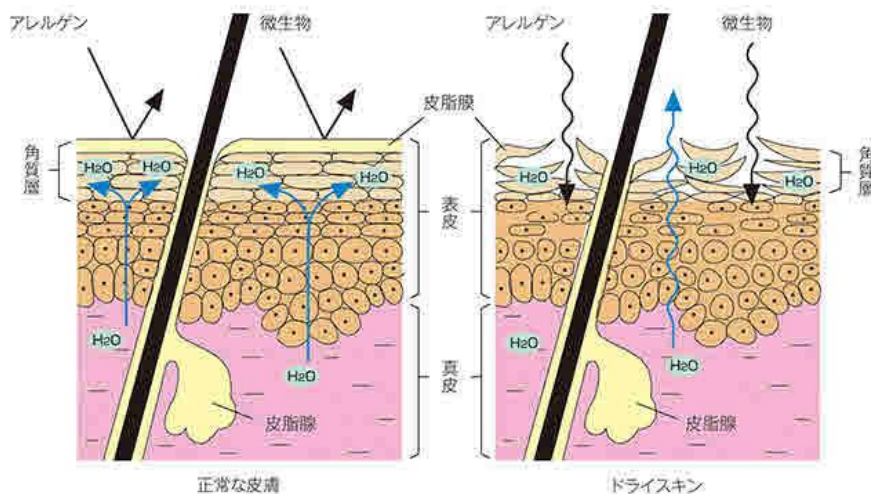
アトピー性皮膚炎の皮膚はバリア機能が低下している為、外部からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってしまう。その結果、炎症が起きて様々な症状が現れてしまうのです。

発症のメカニズム

- ・食物、ダニなどによるアレルギー反応
- ・皮膚(表皮)内の脂質の減少による乾燥とそれに伴う防御機能の低下などの皮膚自体の要因(皮膚バリア機能異常)

健康な皮膚とドライスキンについて

皮膚の一番外側にある角層には「バリア機能」があり、細菌やダニ、食べ物(アレルゲン)が体の中に入らないようにし、水分が体の外に逃げていかないようにしています。このバリア機能を維持するために大切なのが皮膚のうるおいを保つ「皮脂膜」、「角質細胞間脂質」、「天然保湿因子」と呼ばれる物質です。この3つの物質が少なくなってきた乾燥した状態(ドライスキン)になると角層がはがれてすき間ができ、外からの刺激を受けやすくなります。



## 治療について

①スキンケア…アトピー性皮膚炎の治療で一番大切なのは毎日のスキンケア（お肌の手入れ）です。汗をかいたり、よだれや食べ物が顔についたら、すぐに洗い流して軟膏をぬりましょう。お風呂に入ったら、肌が乾ききらないうちに軟膏をぬりましょう。

②石けん…石けんやシャンプーを使ってもかまいませんが、そのあとよく洗い流しておくこと。

☆アトピー性皮膚炎はかゆい→かゆいから掻く→掻くと傷がつく→傷がつくとよけいかゆい→また掻く→という悪循環をやめないとますます悪くなるばかりです。

そこで・爪を切り、やすりをかけておく

- ・厚着にしない
- ・チクチクする衣類は避ける
- ・寝ている時に暖めすぎない

という点に注意しましょう。

あせも…汗の出口がふさがれて炎症がおこったもので、ひたいや首まわり、胸、背中など汗のでやすいところに多くみられます。  
アトピー性皮膚炎と合併することがあります。

①汗をかきっぱなしにしない

- ・汗を吸いやすい肌着（木綿、ガーゼ）
- ・汗をかいたらまめに着替える
- ・裸でいるとかえってあせもがしやすい
- ・お風呂やシャワーで汗を流す

②涼しくする

- ・クーラーを使う（冷やしすぎないように）
- ・扇風機を使う（遠くから微風で）

③薬をぬる

- ・処方された薬を指示どおりに
- ・市販の薬を自己流で使わないこと

とびひ…すり傷や虫さされ、あせも湿疹などに化膿菌が入りこんで水ぶくれができます。これをかきこわした手で他の場所をかくと、そこにまた水ぶくれが「とびひ」します。夏に多い病気です。