

子どものアトピー性皮膚炎

～きちんと知って上手につきあいましょう～



鳥取県健康対策協議会
アレルギー性疾患対策専門委員会

アトピー性皮膚炎ってなに？

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹が繰り返し現れる疾患で、良くなったり悪くなったりを繰り返す経過の長い疾患です。皮膚が赤くはぼつたくなったり、ジクジクしたり、ざらざらと乾燥したりします。湿疹は部分的にできることもあるが、全身に広がることもあります。さまざまな強さのかゆみがあります。

アトピー性皮膚炎は、乾燥して刺激を受けやすくなっている皮膚にさまざまな刺激が加わることによっておこります。「アトピーボディ質」という体質が関係しています。

アトピーボディ質とは…

家族や本人に気管支喘息やアレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、アレルギー（体の中に異物が侵入した時におこる過敏な反応）をおこしやすい体質があることをいいます。

アトピー性皮膚炎を悪化させる刺激にはさまざまなものがありますが、アレルギーを引き起こすものだけでなくその他の刺激も大きな原因となっています。

アレルギーを引き起こすもの

食べ物、ダニなど

その他の刺激

乾燥した空気、汗、ほこり、皮膚にこすれたり触れたりする刺激、とびひなどの皮膚の感染、過労、体調不良、ストレスなど

アトピー性皮膚炎の治療について

アトピー性皮膚炎かどうか、医療機関できちんと診断を受けましょう。似ている湿疹でも、全く違うものがあります。

治療の3本柱は…

- ①症状を悪くする原因・要因をなくす
- ②皮膚を清潔にする（スキンケア）
- ③薬を使う

①症状を悪くする原因・要因をなくす

アトピー性皮膚炎を悪化させる原因・要因は人によって違うので、一人ひとりについて十分確認してから除去を行います。皮膚テストや血液検査の結果だけでその原因・要因を断定することは適切ではありません。きちんと医師のもとで判断してもらいましょう。



(2)薬を使う

薬には、皮膚の炎症やかゆみを抑える働きがあります。

(薬の種類)

ぬり薬	のみ薬
・ステロイド軟膏	・抗ヒスタミン薬
・非ステロイド軟膏	・抗アレルギー薬
・保湿剤 など	など

「ステロイド剤は副作用が心配」という人がいますが、ステロイド剤は正しく使えば安全で効果のある薬です。恐いのはステロイド剤そのものではなく、使い方を誤ってしまうこと。薬効の強いものや弱いものがあり、症状に合わせて処方されますので指示どおりに使いましょう。

薬を塗る時は…



- 汗や汚れはきれいに落として皮膚を清潔にしましょう。
- 医師の指示どおりに塗ります。
たくさん使えば効果があるというわけではありません。また、少し良くなったからといって勝手にやめるのもよくありません。

③皮膚を清潔にする（スキンケア）

皮膚の汚れは、アトピー性皮膚炎が悪化する原因になります。
皮膚を清潔に保ちましょう。

- 毎日の入浴・シャワーが基本です。
- お風呂はぬるめのお湯にしましょう。
- 皮膚はゴシゴシこすらずに、石けんはよく泡立ててなでるように洗いましょう。
- 石けんやシャンプーは刺激の弱いものを使ってよくすすぎましょう。



皮膚の乾燥を防いだり、皮膚への刺激を少なくすることも大切です。

- 入浴やシャワーのあとは早めに保湿剤を塗りましょう。
- 肌着は綿100%のものにして、新しいものは使用前に水洗いしましょう。
- 洗濯はできるだけ界面活性剤の少ない洗剤（せっけん）を使いましょう。
- 室内は風通しをよくして、こまめに掃除し、清潔にしておきましょう。
- ひっかかないよう、爪は短くしておきましょう。
- 授乳や食事の後は、口のまわりをきれいに拭いて、清潔にしておきましょう。



アトピー性皮膚炎についてのQ&A

①アトピー性皮膚炎は治らないのでしょうか。

アトピー性皮膚炎は慢性に経過するので、治療には長い期間を必要とします。

良くなったり悪くなったりしながら、次第に良くなっていきます。焦らず気長に治療を続けることが大切です。



②アトピー性皮膚炎になると他の病気にもかかりやすくなりますか。

皮ふの抵抗力が弱くなるため、とびひや水いぼなどの感染をおこしやすくなります。皮膚を清潔にして、爪は短くしておきましょう。



③食物除去はアトピー性皮膚炎に効果がありますか。

2歳ころまでは、消化管の発達が十分ではないため、食物除去がアトピー性皮膚炎に効果のある場合があります。それ以降の食物除去はアトピー性皮膚炎には効果がないことが多いとされています。

また、食物除去を行うのは、医師が食物除去の必要性や除去する食物をきちんと検査し、食物除去が有効と判断した場合です。自己判断で食物除去を行うのはやめましょう。

こんな検査を行います…

- ・問診でアトピー性皮膚炎に食物が関係があると考えられる場合に行います。
- ・まず、2週間以上、その疑わしい食物を除去します。
- ・その後、医師の指示に従って、疑わしい食物を与えます。
- ・食物を与えて、アトピー性皮膚炎の悪化が2～3回繰り返されるようであれば、その食物が悪化要因と考えられます。

アレルギーを引き起こす代表的な食物には、卵、牛乳、大豆、小麦などがありますが、これらは子どもの発育に重要な栄養素です。自己判断による食物除去は、場合によっては、栄養が偏り、子どもの成長を妨げることになりかねません。



おわりに…

アトピー性皮膚炎は、良くなったり悪くなったりを繰り返しながらも、だんだん良くなっていく疾患です。あせらずに、気長な気持ちで、上手につきあっていきましょう。

アトピー性皮膚炎の子どもさんのいるお母さん、お父さんの声を「アトピーっ子の会」^{*}から紹介します。

- 初めはあせりもあったけど、今は気長な気持ちでつきあっています。「治そう」と思うより「良くしよう」と思ったほうがいいと思います。
- アトピーの子のいるお母さんと話をしたら、本音で話せるし、アドバイスももらえるし、気持ちも楽になりました。



* 「アトピーっ子の会」：鳥取市の保護者の方が、アトピー性皮膚炎についての情報交換や勉強会を行っている会です。
○連絡先：鳥取市保健センター 電話0857-20-3191

このパンフレットに関するお問い合わせは
鳥取県福祉保健部健康対策課へ 電話0857-26-7202