

きちんと知ろう アトピー性皮膚炎

第4版



監修 いがらし皮膚科東五反田 院長 五十嵐 敦之 先生



日本には、幼いお子さんを中心に、
多くのアトピー性皮膚炎の患者さんがいます。

症状が良くなってもしばらくするとまた悪くなる、
かゆくてがまんできずにかいてしまって症状が悪くなる、
などの経験をされている方も多いのではないのでしょうか。

お子さんは、薬を嫌がったり、
皮膚をかかないようにするのが大変だったりします。

大人の患者さんは、人間関係や日々の忙しさ、
将来の不安などのストレスにより、
治療を行っているのにも関わらず症状が悪くなることもあります。

アトピー性皮膚炎に悩んでいる患者さんや
患者さんのご家族は、たくさんいます。

この冊子を読んで、アトピー性皮膚炎としっかり向き合い、
アトピー性皮膚炎を正しく治療することで、
お子さんらしく、また、あなたらしく
元気に過ごしていただければと思います。

いがらし皮膚科東五反田 院長 五十嵐 敦之



皮膚の状態が
良い時と悪い時を
繰り返します。

左右対称に
かゆみのある
湿疹が
見られます。

年齢によって
湿疹が出やすい
部位があります。

アトピー性皮膚炎の特徴

アトピー性皮膚炎にはこんな特徴があります。

ご家族やご本人に、
次のような病気が
あることが多くあります。

- 気管支喘息 ● アレルギー性鼻炎
- アレルギー性結膜炎
- アトピー性皮膚炎（ご家族）

皮膚が
乾燥しがちです。

年齢とともに
症状が良くなって
いくことが
多いです。



アトピー性皮膚炎の皮膚の特徴

バリア機能の低下

人の皮膚は、外部の刺激から体内を守っています。
これを皮膚のバリア機能といいます。

アトピー性皮膚炎の人では、肌の水分を保つために重要なセラミド※¹やフィラグリン※²などの成分が減少し、皮膚が乾燥しているため、通常より皮膚のバリア機能が低下しています。

つまり、アトピー性皮膚炎の人の肌は、外部からの刺激を受けやすく炎症がおこりやすい状態なのです。

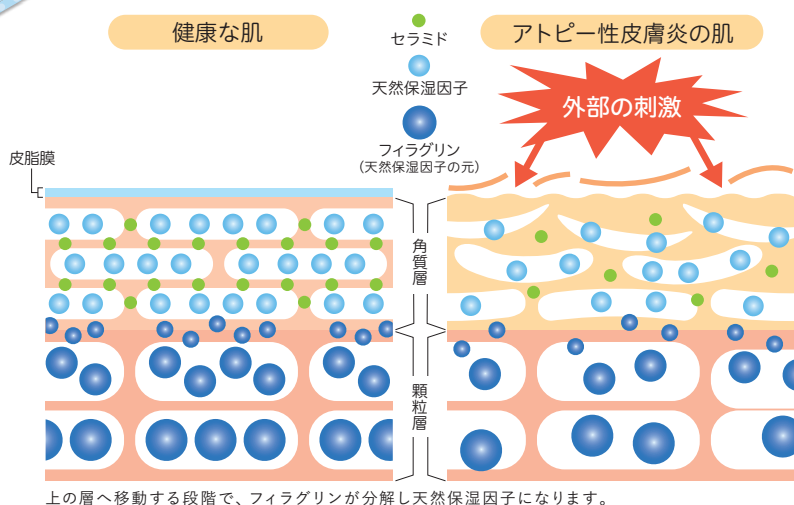
また、フィラグリンはバリア機能を保つために重要な役割を果たしているタンパク質で、アトピー性皮膚炎の人では、このフィラグリンができてくなくなっていることがあるといわれています。

※1 セラミド

表皮の1番上の層には0.02mmほどの角質層がありますが、その角質層の中にある「細胞間脂質」の1つです。水分をはさみ込んで逃がさない働きがあります。

※2 フィラグリン

皮膚の角質層に存在するタンパク質の一種です。分解されると天然保湿因子として角層の水分を保つなどの役割を果たします。



上の層へ移動する段階で、フィラグリンが分解し天然保湿因子になります。

アレルギー性疾患を合併しやすい

アトピー性皮膚炎の人は、アレルギー反応に関係するIgE抗体※3がつくられやすいため、アレルギー反応をおこしやすくなります。

外部からの刺激を受けやすいだけでなく、外部からの刺激に反応しやすいともいえます。

そのため、アトピー性皮膚炎では、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎などのアレルギー疾患を合併することが多くあります。

※3 IgE 抗体

血液中有るタンパク質の一種です。

体の中に異物(アレルゲン)が侵入した時にできて、再び同じ異物が侵入した時に、それを敵として認知し、過敏に反応します。



アトピー性皮膚炎の年代別の症状

アトピー性皮膚炎の症状は顔(額・眼・口・耳の周り)、首、手足の関節、体幹など、体の様々な部分にあらわれます。

また、多くの場合左右対称にかゆみのある湿疹があらわれます。

ただし、乳児期、幼児期や学童期、思春期や成人期などの年代により、あらわれる部位や症状に一定の傾向があります。

乳児期(2歳未満)

生後2～6カ月頃から顔や首、頭の露出部分に赤くじゅくじゅくとした湿疹があらわれ、かゆみでひっかき傷がよくできます。

やがて体幹や手足にもあらわれてきます。

1歳前後から次第に乾燥した湿疹に移行していきます。



発症する月齢はまちまちです。

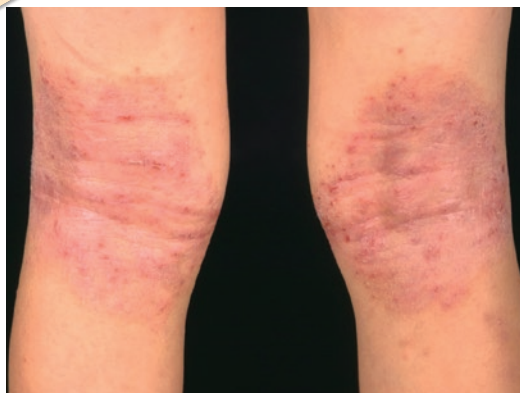
症状がしばらく続いた後、自然に治るか軽くなることが多いです。

幼児・学童期まで症状が続く場合もあります。

また、冬は乾燥で悪化し、夏は発汗で悪化する傾向にあります。

幼児期・学童期(2~12歳)

乳児期に比べ顔の症状が軽くなる傾向にある一方で、首、わき、ひじやひざの裏などにあらわれることが多いです。



関節の屈曲部に湿疹が広がり、繰り返しひっかくことで苔癬化(ゴワゴワと厚くなる状態)や痒疹結節(強いかゆみを伴う硬いしこり)を生じることがあります。

思春期・成人期(13歳以上)

上半身を中心に、特に顔に湿疹が強くなる傾向があり、顔全体が赤くなる状態(赤ら顔)になる場合もあります。



アトピー性皮膚炎の治療目標

アトピー性皮膚炎の治療では、症状がないか、あっても軽く、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持することを目標とします。

このレベルに到達しない場合でも、症状が軽く、日常生活に支障をきたすような急な悪化がおこらない状態を維持することを目標とします。

あせらず確実に治療を行っていきましょう。



基本となる③つの治療

アトピー性皮膚炎の治療では、① 薬物療法 ② スキンケア ③ 悪化因子の検索と対策の3つが基本となり、これを症状に合わせて組み合わせます。

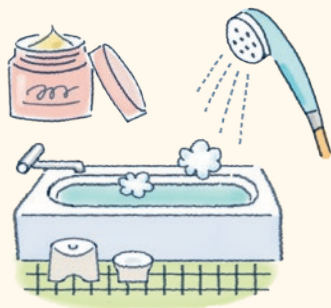
1 薬物療法

薬物の使用により皮膚の炎症を抑えます。
塗り薬による外用療法と飲み薬や注射による全身療法があります。



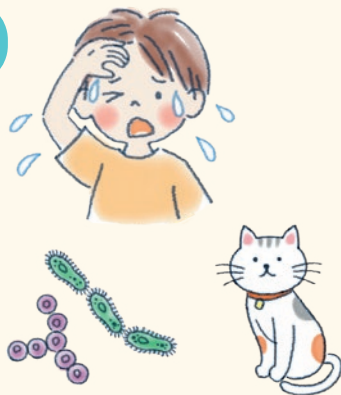
2 スキンケア

皮膚のバリア機能の低下を防ぐため、保湿剤の使用、入浴・シャワーなどで皮膚を清潔に保ちます。



3 悪化因子の検索と対策

汗や髪の毛、衣類との摩擦などの刺激や、外用薬や化粧品、金属などによる接触アレルギー、食物や花粉などがアトピー性皮膚炎の悪化因子となっている場合があります。悪化因子を見つけ、対策をとることが重要です。



アトピー性皮膚炎の薬物療法

外用薬による治療

アトピー性皮膚炎の薬物療法は外用薬が基本です。

抗炎症外用薬で、炎症を抑える。

アトピー性皮膚炎の治療では、皮膚の炎症をすばやく、そして確実に抑えることが大切です。

炎症を抑えるためには、ステロイド外用薬や外用免疫抑制薬、外用ヤヌスキナーゼ阻害薬、外用ホスホジエステラーゼ4阻害薬、治療用芳香族炭化水素受容体調節薬などを塗ることが基本です。

ステロイド外用薬の効果の強さにはいくつかの種類があります。

主治医は患者さんの状態(症状や年齢など)に

応じて使用する薬剤の強さを選んでいます。

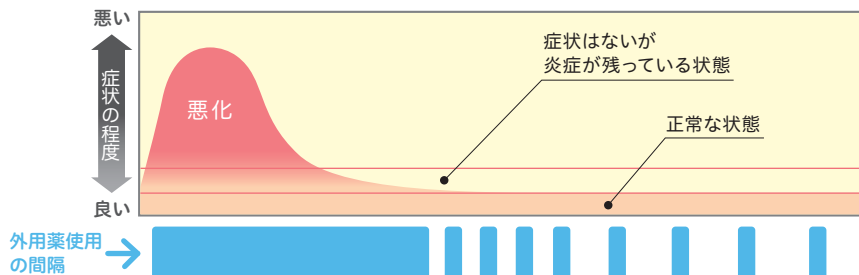
安全かつしっかりと治療するために

ステロイド外用薬の使用は主治医の指示に従いましょう。



抗炎症外用薬は、症状がおさまった後も、再び症状を悪化させないように定期的に使用することがあります(プロアクティブ療法)。

プロアクティブ療法



内服薬などによる治療

症状によっては、内服薬による治療や紫外線を使った治療などを組み合わせることがあります。

かゆみがひどい場合は、
抗ヒスタミン薬などの内服薬でかゆみを抑える。

アトピー性皮膚炎はかゆみがおきやすいため、抗ヒスタミン薬などを服用することがあります。

抗ヒスタミン薬には様々な種類がありますが、人によって効き方が異なることが多いため、処方薬を飲んでもかゆみがおさまらない場合は主治医に相談しましょう。



その他の
治療

- ステロイド内服薬
- 免疫抑制薬
- 紫外線療法
- 漢方薬

詳細は主治医にお尋ねください。

注射薬による治療

他の治療では改善が見られず重い症状が続く場合、
注射薬による治療を行う場合があります。



外用薬を塗る量の目安

軟膏とクリームは、大人の人差し指の一番先から第1関節までの長さ、ローションは1円玉大の量で、大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗ることができます(チューブの穴の直径が5mmくらいの場合)。

軟膏またはクリームの場合

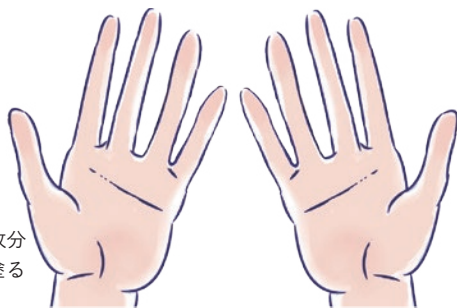


量の目安は、大人の人差し指の一番先から第1関節までの長さです。

ローションの場合



量の目安は、1円玉の大きさです。



大人の手のひら2枚分くらいの面積に塗ることができます。

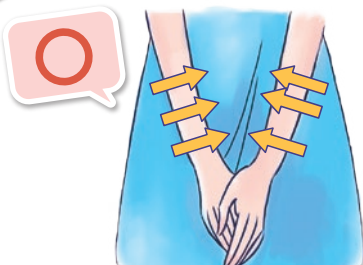
外用薬の塗り方のポイント

- 1 外用薬を皮膚に置くようにします。
すりこむのではなく、皮膚に乗せるように、やさしく手のひらで
広げましょう。

塗る場所に外用薬を
「ちょん、ちょん」と
置くようにしましょう。



- 2 関節やシワの部分のはばして塗ります。
外用薬を広げる時は、皮膚のシワにそって横方向に広げるように
しましょう。
(人の体はだいたい横方向にシワができていますので、縦方向に
広げるとムラができやすくなります。)



外用薬を広げる時は、縦方向ではなく横方向に広げましょう。

- 3 頭皮は主にローションを使用し、直接薬剤をつけて塗る方法と、
手にとって塗る方法があります。

※外用薬を塗る回数や塗る期間は、主治医の指示に従いましょう。

アトピー性皮膚炎におけるスキンケア

保湿外用薬

保湿外用薬で、スキンケアを行う。

アトピー性皮膚炎では、皮膚のバリア機能が低下しています。
保湿外用薬で皮膚の保湿と保護を行い、バリア機能を補います。



入浴・シャワー

入浴・シャワーで清潔を保つ。

アトピー性皮膚炎では皮脂などの
汚れや外用薬、汗、細菌などが皮膚
症状悪化の要因となります。
入浴・シャワーにより皮膚を清潔に
保つことが大切です。



入浴・洗浄方法における留意点

温度

温度が高いと(42℃以上)では
かゆみが強くなるため、38～40℃に設定します。



石鹸・洗浄剤

石鹸や洗浄剤は有用ですが、以下の点に注意して使う必要があります。

- 乾燥が強い部位や、冬などの乾燥する季節、石鹸の刺激が強い場合は必要以上に使わないようにしましょう。逆に脂性肌や脂漏部位、軟膏を毎日塗る部位、感染症を繰り返す部位には積極的に使用します。
- 刺激が少なくて使用感の良いものを選び、洗浄後の乾燥が強いものは避けるようにします。
- よく泡立てて皮膚を傷つけないように洗います。また洗浄後は十分に洗い流します。



入浴後の保湿

入浴後はすぐに皮膚から水分が失われるため、
汗やほてりがおさまったら
速やかに保湿外用薬を塗りましょう。



悪化因子の検索と対策

日常生活での刺激

汗、唾液、髪の毛の接触、衣類との摩擦などの日常生活での刺激によりアトピー性皮膚炎が悪化することがあります。

- 汗や唾液は、洗い流すか濡れた柔らかいガーゼで拭き取るようにします。
- 衣類は羊毛やゴワゴワした素材を避けます。
- 髪の毛の先端部が触れるだけでもかゆみを生じるため、髪の毛を短く切る・束ねるなどの工夫も必要です。
- 皮膚をかいても傷つけないよう、爪は短くします。寝る時は、寝間着を長袖・長ズボンにしたり、手袋を着用したりするのも良いでしょう。



接触アレルギー

外用薬、化粧品、香料、金属、シャンプーやリンス、消毒薬などに対する接触アレルギーで、症状が悪化することがあります。

治療がうまくいかない場合や、成人で最近になって発症または悪化した場合には、特に接触アレルギーが合併している可能性が高くなります。原因と疑われる物質との接触を避けるようにしましょう。



食物・吸入アレルギー

アトピー性皮膚炎の方、特に乳児では、食物アレルゲンが悪化因子となっている場合があります。疑われる場合は主治医と相談してください。

また、乳児期以降の方ではダニやホコリ、花粉、ペットの毛などの環境アレルゲンが悪化因子となっている場合があります。

環境アレルゲンへの対策

【ダニ】布団に掃除機をかける、抗ダニシーツを使用する、ベッドにぬいぐるみを置かない

【ペット】手放す、洗う、寝室に入れない

【花粉】帰宅したら衣類の花粉を落とす、洗顔、花粉用眼鏡、マスク、抗ヒスタミン薬内服、点眼、点鼻

ただ、原因と思われる因子の1つを除去すれば必ず治るというものではありません。これらの除去対策は薬物療法とスキンケアの補助療法といえます。



ストレス

アトピー性皮膚炎はストレスによって悪化することがよく知られています。

- かゆみが続くこと自体がストレスとなるため、しっかりと治療を継続することが大切です。
- 睡眠不足や試験前などにおける緊張、風邪を引いて体調が悪化した時に症状が悪化することがあります。生活習慣やリラックス方法の工夫により回避しましょう。



アトピー性皮膚炎 Q&A



子供がアトピー性皮膚炎と診断されました。食事制限は必要ですか？



アレルギーをおこしやすい食物というだけで食事制限を行わないでください。

アトピー性皮膚炎の方、特に乳児では食物アレルギーが悪化因子となっている場合がありますが、子供では特定の食物を摂らないことで栄養が不足し、成長・発育の妨げとなってしまう場合があります。

食事制限は、原因となる食物が判明している場合に、主治医の指導のもと行ってください。



私がアトピー性皮膚炎なので、生まれてくる子供もアトピー性皮膚炎になるのではと心配です。



アトピー性皮膚炎は遺伝だけで発症する病気ではありません。

アトピー性皮膚炎になりやすい体質は遺伝しますが、発症には遺伝子以外の要因、たとえば環境要因も関係します。一卵性双生児のアトピー性皮膚炎発症一致率は70～80%といわれており¹⁾、適切なスキンケアがアトピー性皮膚炎の発症を防ぐ可能性も議論されています²⁾。

1) Cookson WO, et al. Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2002 ; 2 (5) :383-387

2) K Horimukai, et al. J Allergy Clin Immunol. 2014 ; 134 (4) :824-830.e6



外用薬は症状の強いところに塗り、
湿疹がおさまったら
塗るのをやめて良いですね？



外用薬は十分な範囲に塗り、
やめる前にまず主治医に相談しましょう。

アトピー性皮膚炎の炎症は速やかにかつ確実におさえることが重要ですので、症状の強いところだけでなく、医師の指導の下広い範囲に十分な量の外用薬を塗ることが大切です。

また、治療によって炎症がおさまり、皮膚が一見良い状態に見えてきても、実はまだ炎症がくすぶっていることがあります。このような時に外用薬を塗るのをやめると、湿疹が再びあらわれる場合があります。自分の判断でやめることはせず、主治医の指示に従ってください。



治療をやめると、湿疹が再び
あらわれてしまう場合があります。



症状が良くなった後も、一定期間外用薬
による治療を続けることで、
良い状態の持続が期待できます。

アトピー性皮膚炎 Q&A



ステロイド外用薬をやめると
リバウンドがおきる？



間違ったタイミングで中止すると
症状が悪化することがありますが、
リバウンドではありません。

リバウンドとは、ステロイドの内服薬や注射による治療を行っている時に、突然中止することで、元々の症状以外に全身的な強い症状があらわれることをいいます。

元々の症状が悪化するのは、リバウンドではありません。

慢性の病気では症状が落ち着いているように見えても、病気として続いている場合があります。

そのような時に治療を途中でやめしまうと、病気は再び勢いを増し、初めよりひどい状態になってしまうことがあるのです¹⁾。

ステロイド外用薬でよくいわれているリバウンドとは、元々の症状が強くあらわれたものと考えられます。

症状を悪化させないためにも自己判断せず、主治医の指示通りにしっかり治療を行いましょう。

1) 日本アレルギー学会. アレルギーポータル <https://allergyportal.jp/>



ステロイド外用薬を塗ると
肌が黒くなる？



肌が黒くなることはありません¹⁾。

日焼けの後で皮膚が黒くなるように、ステロイド外用薬を塗った後にも皮膚が黒く見えることがあります。

これは、炎症が長引くと皮膚に黒い色素が生じ、その後ステロイド外用薬の使用により炎症がおさまることで、炎症の赤みで見えなかった黒い色素が見えてくるからです。

黒い色素は時間の経過とともにだんだん薄くなっていきます。

肌が黒くなるのを最小限にするためにも、適切にステロイド外用薬を用いて早期に炎症を抑えることが大切です。

1) 古江増隆. アレルギー 2009;58(5):491-497



同じような皮疹が出ているのに、薬を塗る
場所によって違う薬剤が処方されました。



主治医に処方された通りに薬剤を使用してください。

外用薬には様々な効果の違いや剤形(軟膏、クリーム、ローション、テープ剤など)があり、主治医は患者さんの状態や部位によって選択しています。

たとえば、小さなお子さんや、顔や首などに使う場合、弱めの外用薬を使用したり、頭にはローションを使用したりと使い分けます。

安全かつしっかりとアトピー性皮膚炎を治療するために、外用薬の使用は、主治医の指示に従いましょう。

医師との信頼関係を築き、長いお付き

アトピー性皮膚炎は慢性疾患です。

患者さんのその時の状況や外部環境によっても皮膚の状態は変化します。治療期間が長引き、ともすれば途中で治療放棄したくなることもあるかもしれません。また、ご家族がアトピー性皮膚炎と診断された方は、共に治療に付き合い続けることや、治療の責任を重荷に感じてしまうことで、つらくなることがあるかもしれません。

アトピー性皮膚炎の治療では、ぜひ皮膚科専門医と良好な信頼関係を築き、長いお付き合いをしてください。

不安なことや分からないことがあれば何でも相談しましょう。

先生はあなたと一緒に治療を進めてくれます。



ささいな悩みでも相談できる信頼関係を

アトピー性皮膚炎の症状や経過は人それぞれ。治療もオーダーメイドですすめます。

家族での治療に迷いが出たり、様々な情報で不安になったり、落ち込んでしまったり…そんな時、あなたの状態やアトピー性皮膚炎と診断されたご家族の状態をふまえた上で助言ができるのが主治医です。遠慮せず、どんなささいなことでも相談してみましょう。

主治医の指示通りの通院はもちろんですが、大きな問題がなくても定期的に受診して皮膚の状態を見てもらうことも重要です。受診の際に症状の経過を記録したものがあれば、主治医が今後の治療を考える助けにもなります。

アトピー性皮膚炎に関する情報を得たり、他の患者さんと話をしたりする目的で、医療機関が運営している患者さん向け教育プログラム（アトピー教室、サマースクールなど）などに参加してみるのも良いかもしれません。

家族の“からだ”と“こころ”の健康も大事

アトピー性皮膚炎のお子さんを持つご家族の方は、「なんとかしてあげたい」と思うあまり、つい悪化因子の除去に神経質になったり、情報にふり回されたりしがちですが、不安やパニックはそのままお子さんに伝わります。主治医と相談したり相談機関を活用したりしながら、情報はご家族で共有し、皆で支え合っておおらかな気持ちでお子さんを見守れるように心がけましょう。



アトピー性皮膚炎の治療に関して、
気になることや分からないことは、
まず主治医に
相談してみましょう。

医療機関名

制作：GTメディカル 提供：鳥居薬品株式会社