



[監修]

東海大学 名誉教授

高木皮膚科診療所 院長

東海大学医学部専門診療学系皮膚科学 教授

アジア乾癬学会理事長

三重大学大学院医学系研究科皮膚科学 教授

福岡大学医学部皮膚科学教室 教授

小澤 明 先生

高橋 英俊 先生

馬淵 智生 先生

山中 恵一 先生

今福 信一 先生

はじめに

「乾癬(かんせん)」は、残念ながら「水虫」や「ニキビ」のように、日本ではまだよく知られていません。にもかかわらず、はっきりとした原因が見つからないまま、すでに多くの患者さんが、この病気にかかって、毎日治療をされています。

乾癬は、決して悪性の病気ではなく、ほとんどは全身の問題もなく、かゆみがある程度です。しかし、皮膚の状態は見た目にも問題となり、患者さんにとっては、病気の悩み以上に精神的なつらさは想像以上です。

私共の施設では、乾癬の治療をするだけでなく、日常生活指導に重点をおき、まずは乾癬を知ってもらうよう患者さんにご説明しています。

また、患者さんの治療で大切なことは、ご家族や周りの人の理解と協力です。しかし、まだまだ一般的に乾癬という言葉さえも知られていないのが現状です。

そこで、私共が普段外来で行っている説明、日常生活指導をまとめ、患者さんはもとより、ご家族、周りの方々、あるいは看護師さん、薬剤師さんにも乾癬を知ってもらい、患者さんの治療に理解と協力をお願いしたいと考えました。

この冊子が、少しでも、乾癬患者さんの治療に役立つことを心から願っています。

2025年2月(第7版)
もっと知りたい乾癬のこと 監修一同

目次

乾癬ってどんな病気? P. 2

乾癬にはどんな種類があるの? P. 3

どうして乾癬になるの? P. 5

患者さんはどのくらいいるの? P. 6

乾癬のできやすい場所は? P. 6

どの治療が一番いいの? P. 7

どんな治療法があるの? P. 9

生物学的製剤はどうやって効くの? P. 11

日常生活で心がけることは? P. 13

乾癬 Q & A P. 15

さらに知りたいときには? P. 17

かんせん

乾癬ってどんな病気？

乾癬は、皮膚が赤くなって（こうはん紅斑）盛り上がり、表面に銀白色のフケのようなもの（りんせつ鱗屑）ができて、ポロポロとはがれ落ちる皮膚の病気です。

紅斑の形や大きさは様々で、症状が進むと数が増え、紅斑どうしがくっつき大きくなることもあります。また、半数くらいに爪の異常がみられます。

半数の方がかゆみを感じますが、全身への影響はほとんどありません。ただ、なかなか治りにくく、見た目も問題になります。

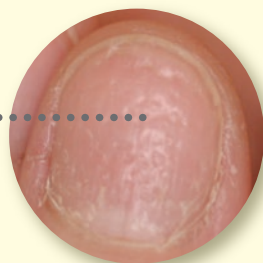
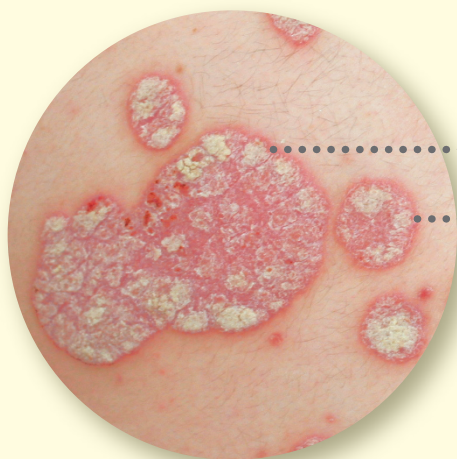


乾癬の症状

こうはん紅斑：皮膚が赤く炎症を起こしている

らくせつ落屑：りんせつ銀白色の鱗屑がはがれ落ちる

爪の異常



memo

欧米では、たくさんの患者さんがいて（米国 600万人以上）、一般の人でも乾癬を知っています。そのため、乾癬に対する偏見も少なく、治療のための通院も理解してくれます。残念ながら、日本ではまだ知らない人も多く、患者さんの苦しみや治療に対して、まわりの人の理解を得られないのが現状です。

乾癬にはどんな種類があるの？

乾癬は症状や合併症の有無により次のように大きく分類されます。

じんじょうせいかんせん

尋常性乾癬

「尋常性」とはありふれたという意味で、乾癬の患者さんの多くがこの乾癬です。頭を含む全身どこにでも、数cmくらいの大きさの紅斑が出現し、表面に鱗屑があり、ボロボロとはがれ落ちるのが特徴です。かゆみが全くみられない人から強いかゆみのある人まで個人差があります。

てきじょうかんせん

滴状乾癬

風邪をひいた後などに 1cm 以下の鱗屑のついた小さな紅斑が体中に多発するもので、子どもさんや若い人に多くみられます。



memo

乾癬の診断は、皮膚科専門医を受診して下さい。乾癬と似た病気はたくさんありますので、自己診断は禁物です。あなたの近くの皮膚科専門医は、日本皮膚科学会ホームページ (P.17参照) から探すことができます。

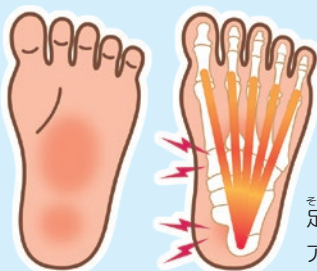
乾癬性関節炎

乾癬の皮膚症状に加え、強い関節痛を伴います。日本でも乾癬の患者さんの十数%の方にみられます。

関節が変形すると元に戻らなくなってしまうため、関節炎に有効な治療を早期から行い、日常生活の QOL を保つことが重要となります。



関節の腫れ、
変形、痛みなど



そくていけんまくえん
足底腱膜炎、
アキレス腱部の痛み

乾癬性紅皮症

紅斑がくっついて、拡大し、全身にくまなく広がった状態をいいます。正常な皮膚の働きが失われるため、皮膚のむくみ^{ふしめ}（浮腫）が生じ体温調節ができなくなり、それに伴う倦怠感^{けんたいかん}も生じます。

膿疱性乾癬

乾癬の病変に黄色または白色のあわ粒状の膿^{うみ}をもち、高熱や倦怠感があるものをいいます。乾癬の中では重症であり、日本では難病の1つに指定されています。

memo

日本乾癬学会は、1986年に設立され、乾癬の原因究明、治療法の確立、日本の乾癬に悩む患者さんの状況分析などを目的に活動しています。現在会員は乾癬を専門とする皮膚科医を中心に約1000名で、年1回学術大会を開催して勉強、活動しています。

どうして乾癬になるの？

乾癬の真の原因はまだわかっていません。遺伝的な体質があり、それになにかのきっかけが加わったときに、病気になったり、病気が悪化すると考えられています。



memo

乾癬の遺伝子に関する研究は世界中で進められ、発症に関する遺伝子、病状に関する遺伝子、治療に関する遺伝子などが少しずつ判ってきています。近い将来には、それらが確認され、治療に役立つ日も近いといわれています。

患者さんはどのくらいいるの？

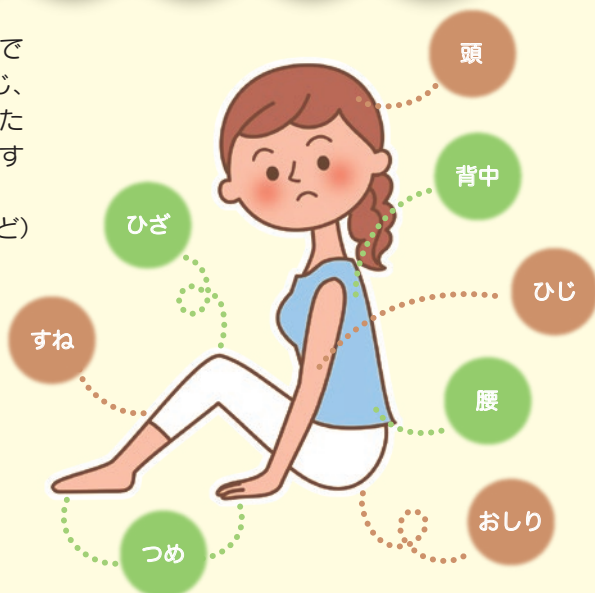
日本で行われた色々な調査から、乾癬患者さんは40万人以上や50万人以上との報告があります。

また、日本乾癬学会にて毎年新たに受診された患者さんのデータを集計したところ、日本では病院を受診する患者さんの男女比は2：1で男性が多いと言われています。

乾癬のできやすい場所は？

乾癬は頭を含む全身のどこにでもできますが、とくに、腰、ひじ、ひざ、すね、こすれる場所、また爪に多く、左右対称にできやすいという特徴があります。

また、日光のあたる部分(顔など)には少ないといわれています。



memo

乾癬のはじまりは、頑固なフケ症とされていたり、一度よくなってもまた症状をくりかえす湿疹など、なかなか乾癬と診断できないこともあります。乾癬のできやすい場所に皮膚の異常がある時は、皮膚科医に相談しましょう。乾癬の治療中も、もし乾癬のできやすい場所に異常をみつけたら、主治医に必ず診てもらうようにしましょう。

どの治療が一番いいの？

患者さんごとに、①症状、②患者さんの条件、③治療の特徴により、その患者さんにあった一番よい治療法を、主治医と患者さんとの相談の上で選択します。

例えば、最近では皮膚の症状がたとえそれほどひどくなくても、QOL※が損なわれている患者さんには漫然とした外用療法よりも、一時的に積極的な全身療法としての内服や光線療法、あるいは生物学的製剤を用いることを考慮するようになってきています。

とはいうものの、内服療法の薬によっては、治療中は妊娠や飲酒ができない治療もあります。また、光線療法では週に1～3回の通院が必要になります。

※QOL (Quality of Life)：ふつうに日常生活を行える状況や程度。



患者さんの 2. 条件は？

- ① 年齢、性別は？
- ② ほかの病気にかかって
- ③ 日常生活で困っている
- ④ 治療の効果をどこまで
- ⑤ 主治医とともに治療に相談し、それを実行で

memo

標準的にまず行われる治療は外用療法です。外用療法といえども薬剤を用いた治療です。主治医の指導に従い、きちんと塗り方や塗る量を守って治療することが大切です。それにより、効果を高め、副作用を予防します。

1. 症状は？



これらを総合的に判断して、
最適な治療法を選択します。

- ① 乾癬のタイプ(P.3~4 参照)は？
- ② どこにできている？
- ③ ひろがりかたは？
- ④ かゆい？ 痛い？
- ⑤ その他の症状は？



最適な 治療法

3. 治療の特徴は？

- ① 効きめは？
- ② どのように効いてくる？
- ③ 通院(入院)のしかたは？
- ④ 日常生活での制限は？
- ⑤ 副作用は？
- ⑥ 治療費用は？



memo

乾癬の治療は、長期戦になることが少なくありません。そのため、自分が受ける治療をよく理解し、主治医とともにその効果と副作用を確認しながら、治療の継続、あるいは変更を行い、自分に最も良い治療法を選択していくことが肝心です。

どんな治療法があるの？

乾癬は良くなったり、悪くなったりを繰り返すのが特徴で、その症状、経過には個人差も大きい病気です。あせらず治療に取り組みましょう。完全に治す治療法はまだ見つかっていませんが、症状を和らげたり抑えるには主に外用療法、内服療法、光線療法、生物学的製剤の4つの方法があり、それらを単独または組み合わせて治療します。

外用療法（ぬり薬）

●ステロイド外用薬

今まで広く用いられてきました。比較的短期間で効果が得られます。ただし長期間ぬり続けると皮膚が薄くなり、弱くなることがありますので注意が必要です。いろいろな強さ、剤形のお薬があります。

●ステロイド外用薬と ビタミンD₃外用薬の配合薬

ステロイド外用薬とビタミンD₃外用薬の2つがあらかじめ配合されています。

●ビタミンD₃外用薬

ステロイド外用薬と比べて効果が現れるのが少し遅いようです（2～3ヶ月）が、長期間ぬり続けても副作用が少なく、ステロイド外用薬と同等の効果が得られます。つけた部分は少しピリピリと刺激感があります。

●その他の薬

芳香族炭化水素受容体(AhR)を活性化することにより、様々な遺伝子に働きかけ、皮膚の炎症を抑制するお薬もあります。

内服療法（のみ薬）

過剰な免疫の働きを抑えるお薬、皮膚の細胞が過剰に作られることを抑えるお薬、炎症を抑えるお薬などがあります。内服薬は治療効果は高いですが、時に副作用が強く起こることがあります。主に症状のひどい時に用いられ、定期的な検査が必要です。



memo

医学的に強い、よく効く治療法が必ずしも一番いいとは限りません。乾癬は悪性の病気ではありませんので、治療により体をこわしては元も子もありません。

光線療法

●PUVA（プバまたはプーバ）療法

紫外線に反応しやすい薬を塗る、または飲む、あるいはお湯にとかして入浴した後、波長の長い紫外線「UVA※1」を照射する治療法です。

●UVB療法

UVAより波長の短い紫外線「UVB※2」を照射します。また特定の波長の紫外線を照射する「ナローバンドUVB」という治療法もあります。

※1 UVA：長波長紫外線 (Ultra Violet A)
ひやけ (sun tan) を起こします。

※2 UVB：中波長紫外線 (Ultra Violet B)
ひぶくれ (sun burn) を起こします。

●エキシマライト

ターゲット型光線療法として、PUVA療法やUVB療法などの全身型照射器では照射しにくい部分に使用されます。

生物学的製剤（注射薬）

乾癬の炎症を起こしているTNF α やIL-12、IL-23、IL-17、IL-36という因子を抑えます。副作用として、感染症、薬剤に対するアレルギー反応などがあります。それを防ぐためにも、定期的な検査が必要です。

今までの治療でよくならない患者さん、関節症状がある患者さんが対象です。

詳しくは次頁をご覧ください。

顆粒球単球吸着除去療法（GMA）

乾癬の病変形成に関係する好中球などを除去する体外循環療法です。膿疱性乾癬の治療に使用されます。

その他

現在も複数の新しい治療薬の臨床試験が行われています。

memo

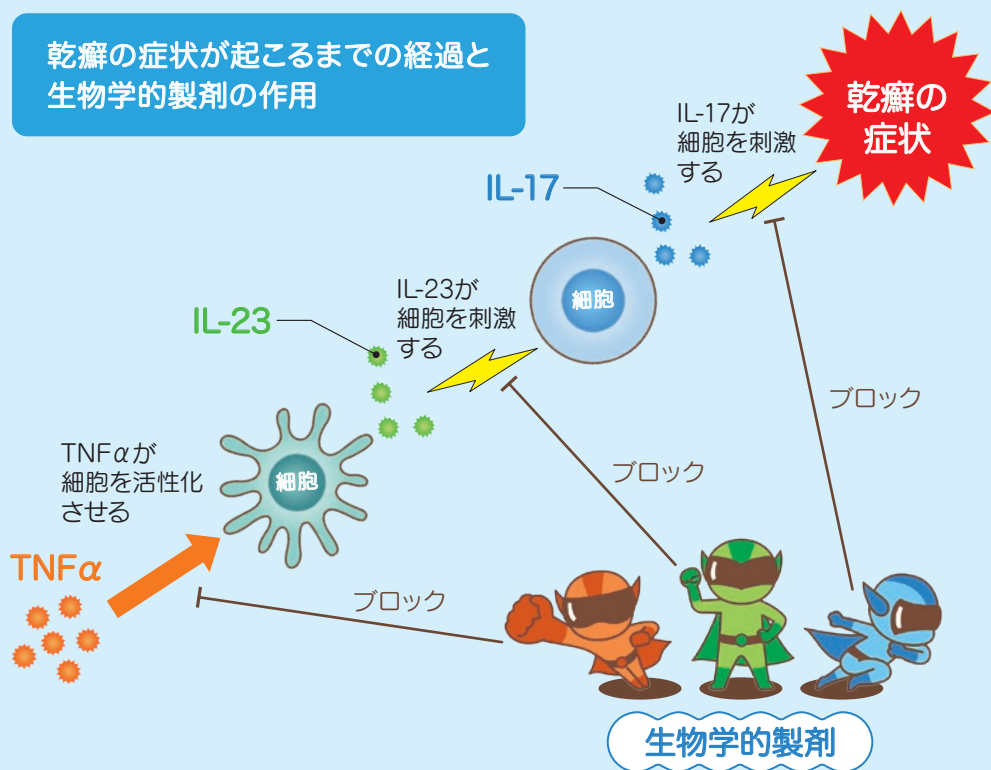
生物学的製剤による治療は、のみ薬やぬり薬の面倒くささから解放され、その治療効果も優れています。しかし、決められた検査を治療前に行い、この治療に適しているかチェックされます。また厳重な管理で定期的な検査も必要です。

生物学的製剤はどうやって効くの？

生物学的製剤とは、生物が合成する物質を応用して作られる医薬品のことです。

紅斑や鱗屑に代表される乾癬の症状は、「サイトカイン」と呼ばれるタンパク質が過剰に作られていることが関係しています。乾癬では「TNF α 」や「IL-23」、「IL-17」というサイトカインが主に関わっており、生物学的製剤は、これらのサイトカインの働きをブロックすることで乾癬の症状を抑えます。

乾癬の症状が起こるまでの経過と生物学的製剤の作用



memo

日本では、2010年に抗TNF α 製剤が発売されて以来、次々と新しい生物学的製剤が登場しています。2025年2月現在、日本では乾癬に対し11種類の生物学的製剤が用いられています。

高額療養費制度について

日本では治療費の自己負担額が上限※を超えた場合、その超過分が払い戻される「高額療養費制度」が導入されています。生物学的製剤による治療費は他の治療と比べて高額ですが、多くの場合、この制度が適用されます。

※上限額は年齢や所得によって異なります。

〈例〉70歳以上・年収約370万円～770万円の場合(3割負担)
100万円の医療費で、窓口の負担(3割)が30万円かかる場合



高額療養費として支給 30万円 - 87,430円 = 212,570円

自己負担の上限額 80,100円 + (100万円 - 267,000円) × 1% = 87,430円

実際の自己負担額 ▶ 87,430円

厚生労働省保険局:高額療養費制度を利用される皆さまへ(平成30年8月診療分から)
<https://www.mhlw.go.jp/content/000333279.pdf> (2025年1月24日アクセス)

他にも、過去12ヵ月間に3回以上、自己負担上限額に達した場合、4回目から上限額が引き下げられる「多数回該当」というしくみや、1回の受診での自己負担額が上限を超えなくても、複数の受診や同じ医療保険に加入している世帯内の他の方の受診分を1ヵ月単位で合算でき、その合算額が一定額を超えた場合、超過分が支給される「世帯合算」といった負担軽減措置もあります。

memo

上記の他にも、一部の健康保険組合では高額療養費制度より低い上限額を設定し、その上限額を超えた分を高額療養費に上乗せして支給する「付加給付制度」を設けている場合があります(付加給付制度がない健康保険組合もあります)。

日常生活で心がけることは？

乾癬が発症したり悪化する原因は、日常の生活習慣と深く関わっています

皮膚への刺激が少ない衣服を

衣服は、材質や形にも気をつけ、こすれないゆったりしたものを身に着けましょう。

特に、肌に直接触れる下着などは刺激の少ないものにしましょう。



感染症に注意しましょう

へんとうせんえん

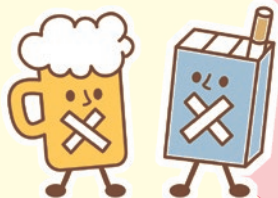
風邪や扁桃腺炎などで菌やウイルスが身体の中に入ってくると、乾癬が悪化することがあります。

また、熱が長引くと乾癬が全身に広がり、治りにくくなります。手洗いやうがいでも予防しましょう。

食事はバランスよく

野菜や魚等を多くとり、バランスのよい食事を心がけましょう。かゆみがある時は、体が温まる食事には注意しましょう（お酒、カレーライス、香辛料の強い食事など）。

肥満になると体に悪いばかりか、乾癬が治りにくくなったり、お薬の効果が落ちることもあります。



飲酒、タバコは控えましょう

お酒はかゆみを増すことがあります。飲みすぎは症状を悪化させます。

また、タバコはのどを痛めたり、扁桃腺を刺激したりします。タバコにより治療効果が上がらない場合があります。

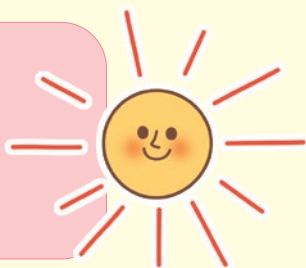
memo

日常生活では、次の2点を守りましょう。

- ① 乾癬を悪化させないために、皮膚への刺激、トラブルを避けましょう。
- ② 日光にあたる機会を多くしましょう（ただし、急激な日光浴はいけません）。

日光浴をしましょう

紫外線は乾癬に有効です。ただし、強い日差しの急激な日光浴は、かえって悪化を招きます。ガラス越しの日光浴はひぶくれをつくらず安全です。



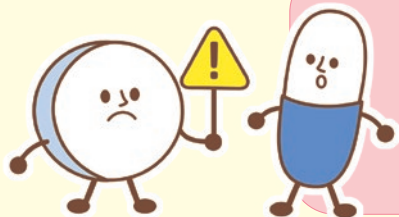
入浴は毎日行い、体を清潔に

タオルはやわらかいものを使用し、ゴシゴシこすらないように気をつけましょう。石けんは普通のものでかまいません。

ストレスをためないように

精神的ストレスは乾癬を悪化させる大きな原因です。散歩をしたり、お風呂にゆっくりと入ったり、ゆとりのある生活を心がけましょう。

無理しない、イライラしない、あせらないことが大切です。



お薬の飲み合わせに注意

他の病気で使用するお薬の中には乾癬にとってよくないものもあります。

特に、内服薬での治療中に他のお薬を飲む場合は、医師または薬剤師に相談しましょう。

memo

日常生活の中で、自然に日光浴ができる環境をつくりましょう。例えば、スポーツ、散歩、屋外での読書などは、健康にもいいことです。要は、体に良い食事、規則正しい健康な日常生活を送ることは、乾癬にもよいことになります。

乾癬

Q&A

Q1 乾癬は治りますか？

乾癬になりやすい体質は変わることはありませんが、根気よく治療をつづけ日常生活を見直すことで、症状は改善します。滴状乾癬は治癒する可能性があります。

また、乾癬が自然消失する患者さんもいます。

Q2 乾癬は人にうつりますか？

乾癬はまわりの人にうつることはありません。お風呂やプールでも決してうつりませんので、家族やまわりの人にも正しく理解してもらいましょう。



Q3 乾癬は遺伝しますか？

乾癬になりやすい体質は遺伝することもあります。必ず発症するとは限りません。

親子ともに発症した割合は日本では5%前後といわれています。

memo

病気のタイプからいえば、乾癬は、風邪や怪我のように一時的におこり、治療で治る病気というより、高血圧や糖尿病のように、日常生活の注意、必要に応じた治療によりうまくコントロールしていく病気です。大変ですが、うまく病気とつきあっていくことが肝心です。



Q4 かゆくて我慢できないときは？

かゆくても、皮膚をかいて傷つけたりすると症状が悪化します。かゆみがあるときは医師に相談して、かゆみ止めのお薬を処方してもらいましょう。

Q5 ケブネル現象って？

乾癬の患者さんが、乾癬になっていない部分を引っかいたり傷つけたりすることで、その場所に新しい乾癬ができることをいいます。

ケブネル現象は、衣服などの刺激によってもおこることがあります。皮膚のトラブルは起こさないよう注意しましょう。



Q6 温泉は乾癬に効きますか？

一部の温泉に入ることによって乾癬がよくなることもあると言われています。ただし、硫黄泉などでかぶれる人は、注意してください。

また、温泉に入ってリラックスすることは、よいことでしょう。

Q7 生物学的製剤の副作用は？

咳、のどの痛み、だるさ、熱、かゆみ、じんましんなどが起きる可能性があります。

また、可能性は低いものの、肺炎や結核、アナフィラキシー（注射・点滴直後の血圧低下、呼吸困難など）にも注意が必要です。

memo

日本では、乾癬の温泉療法として、九州、北海道の温泉が知られています。海外では、イスラエルの死海での日光浴が乾癬に効果があるといわれ、世界中から乾癬の治療のために患者さんが訪れています。

さらに知りたいときには？

インターネットで以下のサイトをみると、いろいろな情報が得られます

学会関連

- 日本皮膚科学会 <https://www.dermatol.or.jp/>
- 日本乾癬学会 <http://jspr.umin.jp/>
- アジア乾癬学会 <http://asp.umin.jp/>



全国の乾癬患者会

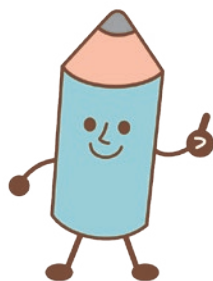
- 【全 国】日本乾癬患者連合会 <http://jpa1029.com/>
- 【北海道】乾癬の会
- 【青 森】青森乾癬患者友の会
- 【秋 田】あきた乾癬友の会 <https://akita-kansen.amebaownd.com/>
- 【岩 手】いわて乾癬友の会(イーハトーブの会) https://blog.goo.ne.jp/kansen_iwate
- 【宮 城】宮城かんせんの会(MKK) <https://mkk-web.jimdo.com/>
- 【山 形】山形乾癬友の会 <https://www.facebook.com/ps0.yamagata/>
- 【福 島】福島乾癬の会
- 【茨 城】茨城県乾癬の会
- 【栃 木】とちぎ乾癬友の会 <http://www.tochigikansen.com/>
- 【群 馬】群馬乾癬友の会(からっ風の会) <https://gunmakansen.sakura.ne.jp/>
- 【東 京】NPO 法人東京乾癬の会 P-PAT <https://www.p-pat.org/>
- 【神奈川】神奈川乾癬友の会 <https://kanapso.org/>
- 【石 川】北陸乾癬友の会
- 【愛 知】あいち乾癬患者友の会(あいかん友の会)
- 【三 重】三重県乾癬の会
- 【大 阪】大阪乾癬患者友の会(梯の会) <https://derma.med.osaka-u.ac.jp/ps0/>
- 【京 都】京都乾癬の会(Psoriasis of Kyoto) <https://www.facebook.com/ps0.kyoto/>
- 【山 口】山口乾癬患者会 <https://yamaguchikansen.jimdofree.com/>
- 【徳 島】徳島乾癬患者友の会(皮新の会) <https://sites.google.com/site/tokushimahishin/>
- 【愛 媛】愛媛乾癬患者の会
- 【高 知】高知乾癬患者友の会(とさあいの会) <https://kochipsoriasis.wordpress.com/>
- 【福 岡】ふくおか乾癬友の会(空の会) <https://fukuokakansen.jimdofree.com/>
- 【大 分】大分乾癬友の会(華の会) <http://www.oct-net.ne.jp/satotos/>
- 【鹿児島】鹿児島乾癬患者会(KAPPA) <http://kappa.chesuto.jp/>



memo

インターネットでは、時に問題となるようなサイト、根拠のない記事などが掲載されています。それらをチェックするためにも、上記のサイトで確認しましょう。

気になること、知りたいことをメモしておき、
次回の通院のときに主治医に聞きましょう。



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



乾癬でお悩みの方は下記へご相談ください

病医院・薬局名

第1版発行 2007年6月
第2版発行 2010年9月
第3版発行 2011年8月
第4版発行 2013年4月
第5版発行 2016年7月
第6版発行 2018年5月
第6版改訂 2022年1月
第7版発行 2025年2月

提供：  鳥居薬品株式会社

制作：GTメディカル

ANT TE 009B