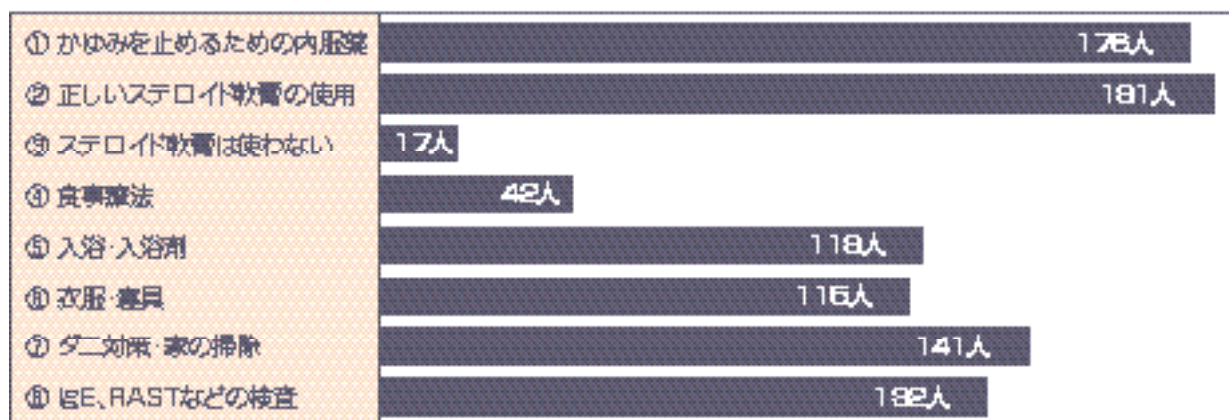


3.皮膚科専門医が「アトピーの診療方針」として「特に力点を置いているのは何か」をみてみます



(戸田淳著「アトピー性皮膚炎は自分で治す」より 謙謝社)

アトピーの治療に必要なものを一つ一つみていきましょう

1. 皮膚を清潔にするスキンケア

アトピーを治すには、皮膚を清潔にするスキンケアがとても大切です。「アトピーはスキンケアで治す」という心構えで対処することです。実際にスキンケアだけでも湿疹の70%は改善するはずですが、

アメリカでは、アトピーの治療の1つとして入浴を取り入れています。入浴をすると皮膚の汚れ、ダニなどが洗い落とされ、皮膚が清潔になるので合理的なアトピーの治療法と言えます。しかし、アトピーの子供が入浴するに当たってはいくつか注意してほしいことがあります。

- 石鹸は皮膚の汚れを取り除きますが、同時に皮脂(膜)も取り除きますので、脱脂作用の少ない低刺激性の石鹸を用います。石鹸は手に付けてそっと洗うだけで良く、「垢こすり」をしてはいけません。そして、石鹸の成分が皮膚に残るとかゆみの原因となるので十分にすすぎ流しておきます。
- シャンプー、リンス、洗剤などの中性洗剤はアトピーを悪化させ、次のような症状を起こします。
 - シャンプー、リンスが首に付いて生じる「うなじ皮膚炎」
 - シャンプー、リンス、洗剤が手に付いて生じる「手部湿疹」

(3) シャンプー、リンスが顔に付いて生じる「顔面の湿疹」

したがって、シャンプー、リンスを使う場合は、

- ポリエステルの手袋をする。
- ぬるま湯で十分に予洗してから少量を用い、ただちにすすぎ流しておく。
- 髪の毛が長いと使用量が多くなりますので、短く切っておくことも必要です。

3. アトピーに用いる石鹸、シャンプー

良いと思われる商品名を紹介しておきますが、実際に良いか否かは使ってみないと分からないものです。

- 石鹸は低刺激性石鹸を使用します。
 - コラージュD乾燥肌用(持田製薬)
 - ミノン(山之内製薬)
 - ニュートロジーナ(シービック)
 - レアール石鹸(大正製薬)
 - ノブソープD(ノブ)
 - イブニーズ・ソープ(資生堂)
 - オルネックス乾燥肌用(マルホ)
- シャンプーは低刺激性シャンプーを選ぶ
 - コラージュシャンプー乾燥肌用(持田製薬)
 - ノブシャンプーD(ノブ)
 - エンジェルデュウベビー(資生堂)

スキンケアとかゆみ対策、そしてごく少量のステロイド軟膏で改善したアトピーの3症例

- 症例 1 -

来院時



7日後



- 症例 2 -

来院時



10日後



- 症例 3 -

来院時



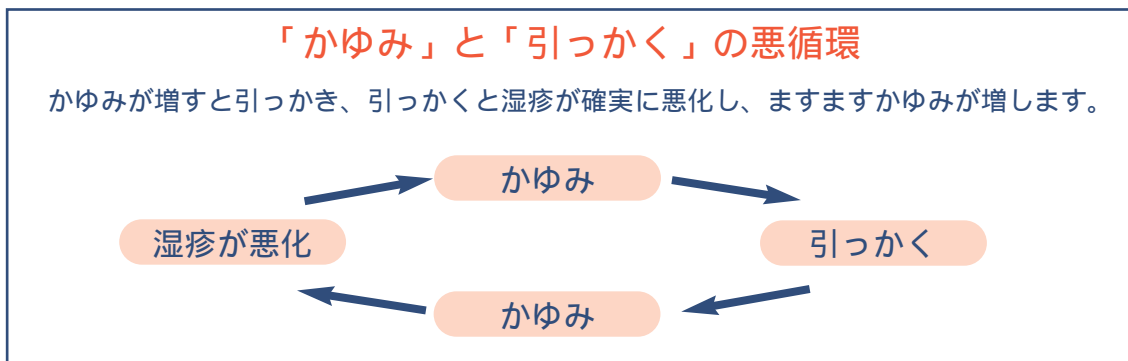
10日後



2. かゆみ対策をする

アトピーの治療で最も重要なことは、かゆみをコントロールして引っかく回数を極力減らすことです。「皮膚をかかなければ、アトピーは悪化しない」ものです。「かゆみ対策をすることがアトピーの治療」そのものとも言えます。したがって、治療中に引っかくようでは湿疹はいつまでたっても治らないことになります。

そして、かゆみを防ぐ方法で最も確実なのは、「かゆみ止め」の薬である抗アレルギー剤を湿疹があってもなくても常に飲んでいくことです。なお、かゆみを感じる神経は、引っかいて傷つけば傷つける程発達し、かゆみを感じるようになりますので、この意味からもかゆみ対策が必要なのです。



かゆみを防ぐには次の2つの方法があります。

1. かゆみ止めの薬を服用してかゆみを止める方法です。

かゆみ止めの薬には抗ヒスタミン剤と抗アレルギー剤の2種類があります。

抗ヒスタミン剤には、ポララミン、ペリアクチン、ゼスラン、タベジールなどがあります。

抗アレルギー剤には、アレグラ、ザジデン、アゼブチン、セルテクトなどがあります。

2. 日常生活の中でお母さんにしてほしいかゆみ対策はいくつもあります。

睡眠中のかゆみ対策の具体例

アトピーは昼間改善していても夜間に引っかいたり、蒲団に顔を擦り付けたりして悪化させてしまうことが多いものです。睡眠中に引っかくのを防ぐことはなかなか難しいのですが、幾つか方法があります。

- (1) 硬いボール紙で円筒を作りこの円筒の中に肘関節を入れ、肘が動かないようにする。
- (2) 睡眠中は手袋（かき防止手袋）をつける。
- (3) 湿疹の場所を包帯し、手で直接引っかく事が出来ないようにする。
- (4) 睡眠中に引っかくのを完全に防ぐ目的で、両親

の一方は起きて子供を監視する。これを実行することは大変なことです。しかし、実際に1週間程実行し10ヶ月の赤ちゃんのアトピーを改善させた御両親を私は経験しております。

日常生活の中でかゆみを起こす刺激をできるだけ避けることです。

次に述べたかゆみ対策を1つ1つ確実に実行し、少しでもかゆみから遠ざかるとアトピーはよくなります。

1. 皮膚を暖めない
 - (1) 薄着にしていること。
 - (2) 室温は少し肌寒く感じるくらいの適温にする。
 - (3) 入浴は早い時間に入る。寝る直前に入ると体が温まってかゆくなるので、避ける。
 - (4) 高い温度の入浴や長時間の入浴は避ける（お風呂は38位）。
 - (5) 入浴時にはほてりを感じる入浴剤・もく浴剤は避ける。
 - (6) 入浴後は水かぶりをして皮膚の血管を収縮させてかゆみを抑えておく。
 - (7) 強い日光は避けること。直射日光に当たるのは15分位にする。
 - (8) 大人の場合はアルコールを飲まないこと。

2. かゆみのきっかけをつくらない

- (1) 汗はかゆみを誘発するので、下着は汗を吸い取る木綿にし、そして頻繁にとりかえること。
- (2) 新しい肌着は使用前に必ず水洗いをする。洗濯のすすぎは十分にすること。
- (3) 毛羽立っているセーターなどは、直接肌に触れないようにすること。(特に首と手首には注意をします)
- (4) お母さんの着ているセーターに子供が触れてかゆくなることもある。
- (5) 枕や毛布はカバーして使用すること。シーツは頻回に洗うこと。
- (6) 毛先が顔につくと皮膚を刺激しかゆくなるため、髪は短く切って、額にかけない。耳にかけない。うなじにかけない。
- (7) 裸になるとかゆみが生じるので肌着を着替える時は急ぐこと。
- (8) 精神的緊張や精神的ストレスをためない。

- (9) 不適切な軟膏は塗らない。かえってかゆみが増すことになる。
- (10) 温泉(特に硫黄温泉)、海水、プールはかゆみを誘発させる。
- (11) 刺激のある食物は避けることです。チョコレート、ピーナッツ、たけのこ、イチゴ、ほうれん草、なす、さば、アジ、イカ、カレー、こしょう、とうがらしなどです。

実際にかゆいときは、

- (1) 氷をラップで巻いて直接冷やす。アイスノンで冷やす。
- (2) 皮膚を軽く叩く。
- (3) 「かゆみ止め」の薬を服用する。
- (4) 小学生以上では意志と努力でかかないようにさせる。

睡眠中のかゆみ対策の具体例



かゆみのきっかけをつくらない

