

炎症を鎮火せよ

「アトピー性皮膚炎(atopic dermatitis)」は、
1933年、アメリカ人の皮膚科医によって名付けられました。

アトピーの語源はギリシア語の「ATOPOS」、
「奇妙な」「不思議な」「とらえどころのない」といった意味があります。

その名のとおり、アトピー性皮膚炎は、
いまだに解明されていないことがたくさんあります。
今号では、この不思議な病気のメカニズムや治療法について紐解き、
あなたの内なる消防士を呼び起こします。

アトピーの原因は
「皮膚のバリア機能」の

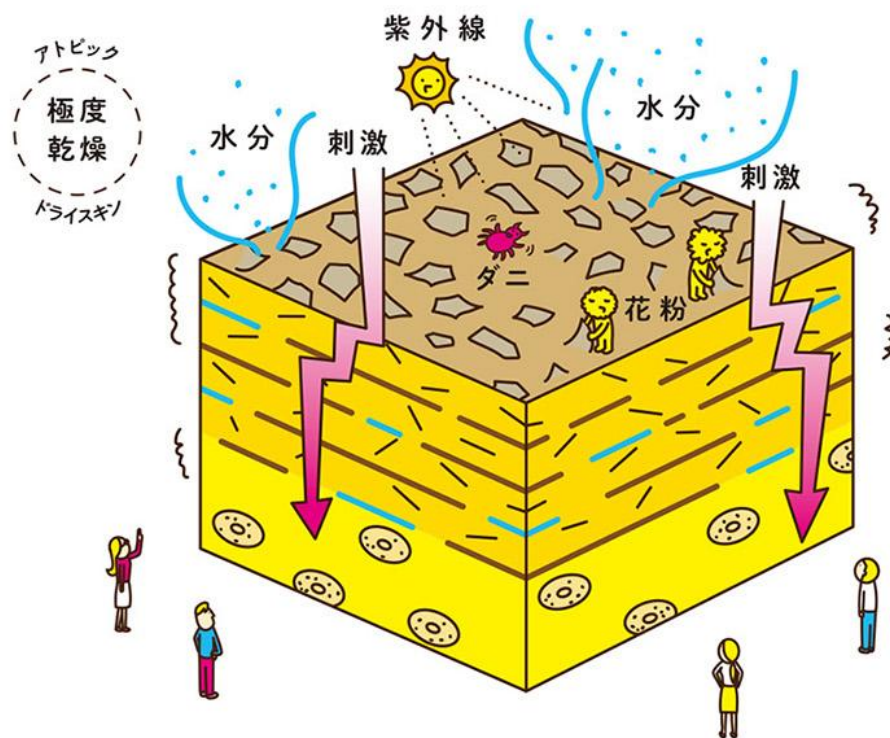
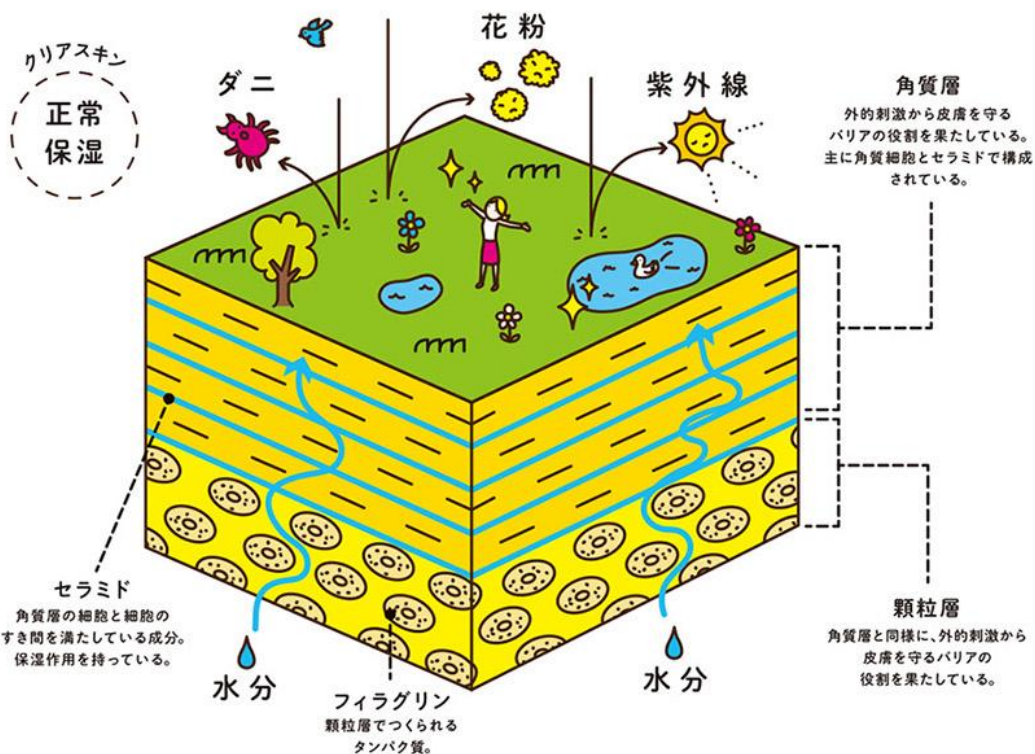
崩壊！

アトピー性皮膚炎の患者は、皮膚表面の「角質層」のすき間を満たしている「セラミド」という成分が遺伝的な体質によって不足しています。そうすると、角質層のすき間から水分が逃げってしまうため、皮膚が極度に乾燥しやすくなり、ちょっとした刺激でもかゆみを引き起こしやすい肌になってしまうのです。これを「アトピック・ドライスキン」といいます。セラミドが不足した角質層のすき間にはダニや花粉、紫外線などのアレルギー原因が侵入しやすくなり、それらを排除しようとして「免疫」が活発に働き、その結果としてかゆみがもたらされます。

かいてしまうと皮膚に傷ができて角質層がさらに破壊され、アレルギー原因のさらなる侵入をゆるし、かゆみが増すという悪循環に陥ります。また、アトピー性皮膚炎の患者のうち4人に1人は、角質層の内側にある「顆粒層」の「フィラグリン」というタンパク質をうまくつくり出せない体質を持っています。フィラグリンが欠如していると顆粒層にほころびが生じ、セラミド不足のときと同様に、皮膚から水分が逃げ、アレルギー原因が侵入しやすくなります。つまり、セラミドとフィラグリンこそが「皮膚のバリア機能」の維持に欠かせない物質なのです。



【監修】
江藤隆史 先生



治療における大切な

3

POINT

アトピー性皮膚炎の治療において重要なのは、①薬、②スキンケアと保湿、③悪化要因の除去の3つを同時に行なうこと。この3つのどれかひとつが欠けてもアトピーの症状は治まりません。アトピーの悪循環から抜け出すにはこの3つをきちんと実行することが大切です。

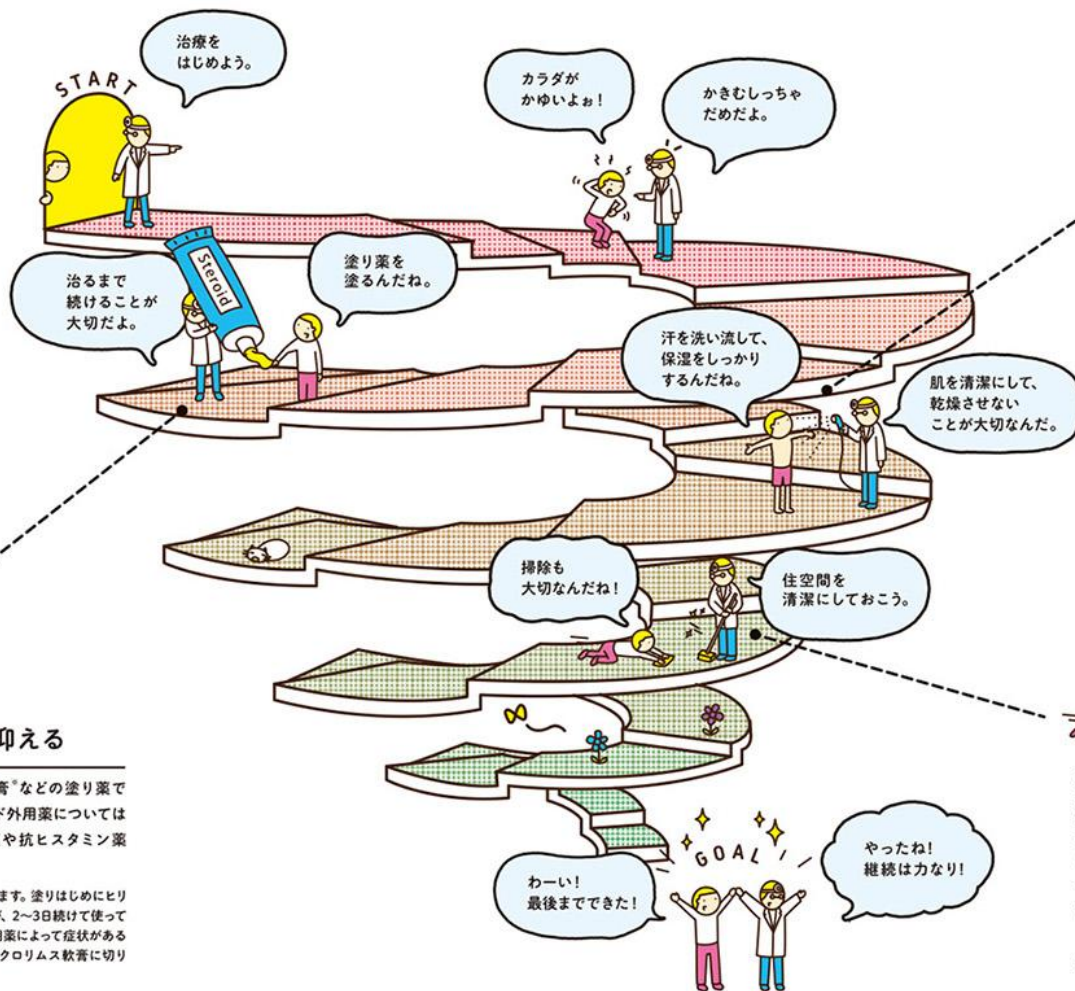
1



薬で炎症やかゆみを抑える

ステロイド外用薬やタクロリムス軟膏[®]などの塗り薬で炎症やかゆみを抑えます(→ステロイド外用薬についてはP.12へ)。補助的に抗アレルギー薬や抗ヒスタミン薬などの飲み薬も使います。

※タクロリムス軟膏は2歳以上から使用できます。塗りはじめにヒリヒリとした刺激感を生じることもありますが、2〜3日続けて使っていくうちに感じなくなります。ステロイド外用薬によって症状がある程度よくなった状態を保ちたいときに、タクロリムス軟膏に切り替えることがあります。



2



スキンケアと保湿で皮膚のバリア機能を回復させる

かいた後の汗や皮脂などをそのままにしておかないよう、皮膚を清潔に保つことが大切です。その後、保湿成分が含まれたクリームやローションを使って保湿します。症状が安定した軽症のアトピー性皮膚炎なら、保湿をしっかりとるだけで済むこともあります。(→P.18へ)

3



悪化要因を除去し清潔な環境で健康的に過ごす

ダニ、花粉、カビなどのアレルギー原因をできるだけ除去するために洗濯や掃除をこまめに行ないます。また、生活習慣や食生活の変化によって悪化することもあるので、睡眠をしっかりと、栄養バランスのよい食事をし、ストレスを解消することも大切です。(→P.16へ)

Otona Atopy

大人アトピーにご用心

通常、アトピー性皮膚炎は、皮膚が薄く、バリア機能が未熟な幼少期に発症するケースが多い。ところが最近では、大人になってから突如発症する「大人アトピー（成人型アトピー性皮膚炎）」の患者が増えているという。大人アトピーの特徴を九州大学の古江教授に聞いてみた。



WHAT IS THE OTONA ATOPY?

最近、肌がかさついて、**猛烈にかゆい。**
それってもしかして、**大人アトピー！**?



なぜ起きる？ 大人アトピー

アトピー性皮膚炎の原因は、遺伝因子と環境因子に大別できます。いままで無縁だった人でも、潜在的に遺伝因子を持つ人に、アレルギー原因やストレス、睡眠不足などの環境変化が加わることによって、ある日突然発症することがあります。「かゆいけど、別に自分はアトピーじゃないし…」と思っているあなた。手足の関節、目のまわり、耳のまわりにかゆみや炎症が見られる場合は要注意！大人アトピーかもしれませんよ！



発症の主原因はストレスにあり！

大人アトピーは、とくにストレスとの相関性が高いことがわかっています。極度の不安や緊張、イライラなど、精神的な

ストレスからホルモンバランスが乱れてしまうと、免疫力が低下し、体が外からの刺激に敏感になり、アレルギー

反応が強く出ると考えられています。20～30歳代の大人アトピー患者には男性が多いこともあり、ストレス社会を生活している男性諸君はとくに注意が必要です。大人になると一人暮らしや会社勤めによって、不規則で不衛生な生活を送りがちになります。これらも悪化の原因になってしまいます。



大人アトピー、予防のための五ヶ条

大人アトピーの発症を防ぐには、以下の5つが重要です。

- 一、自分に合ったストレス発散方法を見つけてストレスを溜め込まない。
- 一、掃除の行き届いた清潔な環境で過ごす。
- 一、栄養バランスのとれた食事をする。
- 一、十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送る。
- 一、普段から保湿を心がける。

※とくに男性は普段から肌を保湿する習慣をもたない人が多く、肌を乾燥させがち。乾燥肌の男性は、お風呂上がりの保湿習慣を身につけてみては？



【監修 (P.8-9、20-21)】
古江増隆 先生
九州大学大学院医学研究科皮膚科学分野教授。
著書に「アトピー性皮膚炎—正しい治療がわかる本」(法研)など。

怖くない?!

本当は

ステロイド

STEROID

2

誤解だらけの ステロイドバッシング

アトピー治療では主にステロイド外用薬が用いられますが、ステロイドはスポーツの世界でドーピング禁止規程に含まれるといったこともあり、ネガティブなイメージを持たれていました。さらに1980年頃から日本に「ステロイドバッシング」といわれる社会現象が起きました。「ニュースステーション(現・報道ステーション)」などのテレビ番組や雑誌などで誤った情報が広められてしまったため、多くの患者がステロイド外用薬による標準治療をやめて、科学的根拠のない民間療法などに頼り、結果的に症状を悪化させてしまうということが次々に起きました。



1

ステロイド*外用薬。は 体内に蓄積しない

ステロイドは腎臓の上の副腎という臓器から分泌される「副腎皮質ステロイドホルモン」と同様の働きをする薬です。このホルモンは、血液の中に入って全身を循環しながら炎症を抑えたり、免疫の働きをコントロールする大切な役割を担っています。アトピー性皮膚炎の治療で使用するのは、ステロイドの「外用薬」です。皮膚から吸収されるので、飲み薬や注射剤に比べると、血液の中にはごくわずかの量しか入りません。速やかに分解されて体外に排出されるので、薬の成分が体内に蓄積することはありません。

真実

ステロイド外用薬の “正しい”副作用

ステロイド外用薬には数で言われているような、「皮膚が黒くなる」や「皮膚が象のように硬くなる」という副作用はありません。「皮膚の委縮(皮膚が薄くなる)」「毛細血管の拡張(血管が網目のように見える)」「多毛(体毛が少し濃くなる)」、「ニキビ」などの局所的副作用はありますが、皮膚を見ればわかるものばかりなので、定期的に診察を受けてさえいれば心配する必要はありません。

3

誤った使い方が悪化を招く

なんとなく怖いからといって、自己判断で使用する回数や量を減らしたり、治療途中で使用をやめてしまうと、効果が十分に発揮されず、逆に症状が悪化してしまうこともあります。医師の指導に基づき、原則1日2回、正しい量(ワン・フィンガー・ティップ・ユニット)を塗ってれば、まず問題は起こりません。ステロイド外用薬には5つのランク(ストロングスト、ベリーストロング、ストロング、ミディアム、ウィーク)があり、症状の程度や使用期間、使用する部位、年齢などを考慮して使い分けながら、皮膚の炎症を抑えます。ちなみに顔や陰部などのデリケートゾーンはステロイド外用薬の吸収率が高いため、弱めのランクのものを選択し、塗る量にはとくに注意が必要です。

※「ワン・フィンガー・ティップ・ユニット」
大人の手の人差し指の先から第一関節までの長さ分(約0.5g)。これを手のひら2枚分の範囲に塗りましょうという指導法です。