

すこやか

2022.6 第184号

発行：金沢市医師会
責任者：羽柴 厚
金沢市大手町3の21 TEL.263-6721
URL:<http://www.kma.jp>

アトピー性皮膚炎について

アトピー性皮膚炎はかゆみのある全身の発疹を繰り返す慢性の病気です。症状、原因、診断、治療、生活の注意などについて解説します。

症状と経過

乳幼児期に発症する 경우가多く、全身の皮膚は乾燥し、かゆみのある特徴的な発疹（皮膚の赤み、ブツブツ、皮むけ、硬いしこり、ごつごつとして皮膚が厚くなる等）がほぼ左右対称性に生じます。強いかゆみのため激しく掻きむしったり、かゆみのせいで夜眠れなくなることもあります。重症となると全身が真っ赤になり紅皮症と言われる状態になることもあります。

皮膚炎が生じているところは感染が生じやすく、とびひ（伝染性膿痂疹）やみずいぼ（伝染性軟属腫）などの感染症が合併する場合があります。また、目の周りの症状が悪化し激しく掻きむしったり強く叩いたりすると白内障や網膜剥離を生じる場合もあります。

アトピー性皮膚炎の症状は年齢により出やすい部位が変化していきます。乳幼児期は頭や首を中心として全身に症状が現れま

す。学童期になると目の周りや首、肩、肘、膝などの関節部に症状が集中するようになります。成人期は上半身に症状が強くなり、顔面が全体に赤くなる場合もあります。成長に従って徐々に症状が改善する傾向がありますが、成人になってから発症する例や再発する場合があります。

原因

皮膚は体外の刺激や病原菌から体内を守っています。これを皮膚のバリア機能と



います。患者の多くは保湿因子（セラミド、フィラグリンなど）が少なく皮膚が乾燥してバリア機能が低下しています。また、アレルギーをおこしやすい体質（アトピー素因※表1参照）があり、刺激に反応しやすいのです。このような状態に内外の様々な刺激（外的刺激：乾燥、汗、ダニやほこりなど、内的刺激：食べ物、ストレスなど）が加わり、皮膚に炎症が生じます。

参考とします。また、悪化因子の検索のためハウスダストやダニ、卵などの食品などのアレルギーの有無を調べる場合もあります。ハウスダストやダニに強いアレルギーを示すことが多く、食物アレルギーは乳幼児に多く見られます。代表的なものは卵、牛乳です。血液検査で陽性になっても実際には食べられる場合があり、確実に診断するためには実際にその食べ物を食べて症状が現れるかどうかを確認します。ただし、強いアレルギー反応をおこす場合があるので専門医の指導のもとで行ってください。

診 断

特徴的な皮膚症状や慢性的な症状の経過などを考慮して診断します（表1）。血液検査は必須ではありませんが、アレルギーの指標であるIgE値やアトピー性皮膚炎の病勢の指標となるTARC値などを調べ、

治 療

アトピー性皮膚炎は遺伝的な要因があり、現在のところ、その遺伝的体質まで含

表1 アトピー性皮膚炎の定義・診断基準

（出典元：日本皮膚科学会「アトピー性皮膚炎診療ガイドライン2021」）

アトピー性皮膚炎の定義（概念）

アトピー性皮膚炎は、増悪・寛解を繰り返す、掻痒のある湿疹を主病変とする疾患であり、患者の多くはアトピー素因を持つ。

アトピー素因：①家族歴・既往歴（気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎のうちいずれか、あるいは複数の疾患）、または②IgE抗体を産生し易い素因。

アトピー性皮膚炎の診断基準

1. 掻痒

2. 特徴的皮疹と分布

①皮疹は湿疹病変

- 急性病変：紅斑、湿潤性紅斑、丘疹、漿液性丘疹、鱗屑、痂皮
- 慢性病変：浸潤性紅斑・苔癬化病変、痒疹、鱗屑、痂皮

②分布

- 左右対側性
- 好発部位：前額、眼囲、口囲・口唇、耳介周囲、頸部、四肢関節部、体幹
- 参考となる年齢による特徴

乳児期：頭、顔にはじまりしばしば体幹、四肢に下降。

幼小児期：頸部、四肢関節部の病変。

思春期・成人期：上半身（頭、頸、胸、背）に皮疹が強い傾向。

3. 慢性・反復性経過（しばしば新旧の皮疹が混在する）

乳児では2ヶ月以上、その他では6ヶ月以上を慢性とする。

上記1、2、および3の項目を満たすものを、症状の軽重を問わずアトピー性皮膚炎と診断する。そのほかは急性あるいは慢性の湿疹とし、年齢や経過を参考にして診断する。

めて完全に治す方法はありません。しかし、ほとんどの例で普通の治療を行えば日常生活に支障のないような状態にコントロールすることはできます。焦らずじっくりと治療に取り組みましょう。

治療の中心はステロイド外用薬を中心とした外用療法です。皮膚の炎症を抑えるためにステロイドや免疫抑制剤の外用薬などを発疹が生じている患部に塗ります。また、抗ヒスタミン薬などの内服でかゆみを抑えます。必要に応じて保湿剤（ワセリン、尿素入り軟膏、ヘパリン類似物質軟膏など）を併用し、乾燥による悪化を防ぎます。

ステロイド外用薬はいろいろな強さ（5段階）や剤形（軟膏、クリーム、ローションなど）があります。皮膚は部位によって薬の吸収する量が異なります。そのため吸収しやすい顔面や陰部は弱めのものを、吸収が悪い手足は強めのものを使います。髪の毛のある頭皮には使いやすいようにローション剤を使います。また、皮膚炎が重症になるほど強めのものを、乳幼児には比較的弱めのものを使います。このようにステロイド外用薬を年齢や部位、皮膚の症状などに応じて使い分けます。

薬の塗り方も重要です。「毎日薬を塗っているのによくなりません。」としばしば言われますが、1回に塗る量が少なすぎる場合が多々あります。外用薬はすり込むのではなく優しく塗り広げます。塗る量の目安は大人の手の人差し指1関節分（1FTU = Finger-Tip Unit）（図1）で大人の手のひら2枚分の面積に塗り広げます。

ステロイドと聞くと副作用の怖い薬と思っている方がいます。「ステロイドを使うと皮膚が黒くなる。」「薬がだんだん効かなくなり依存症になる。」「薬のせいで内臓がポロポロになる。」などと聞くことがあります。これらは適切な治療を受けていないた

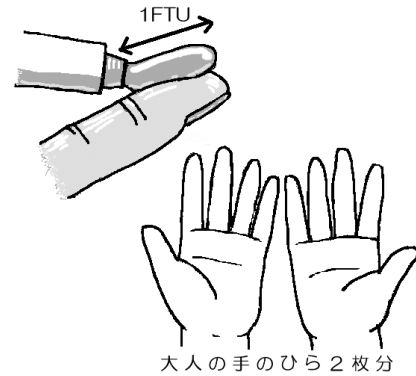


図1 外用薬を塗る量の目安

めに十分な治療効果が現れていない場合や不正確な情報や誤解に基づく漠然とした不安であることが多いのです。ステロイド外用薬で生じる副作用は多くは塗った部位に生じる皮膚の変化（皮膚が薄くなる、毛細血管が浮いて見えるなど）です。専門医はそういった副作用が生じないように適切なステロイド外用剤を選び指導しています。

ステロイド外用薬などを使った通常の治療でコントロールできない場合には免疫抑制剤の内服や紫外線照射などを行う場合もあります。また、近年、ステロイドではない新しい外用薬や内服薬、生物学的製剤の注射などが次々と登場し、治療の選択肢は増えています。症状が改善しない場合には主治医に相談しましょう。

日常生活の注意点

治療とともに生活の注意も重要です。

まずは、皮膚の乾燥を防ぎ刺激を受けないようにするスキンケアが大切です。皮膚の清潔を保ち、汗やホコリなどの悪化因子を除去するために入浴は大事ですが、体や頭をごしごし強く洗うことは避けましょう。石鹸を使うときは泡にして優しく手で洗いましょう。かゆみを強くするので熱すぎるお湯は避けましょう。入浴剤は乾燥を強くしたり体質に合わなかったりする場合があるので注意して使いましょう。入浴後

は皮脂が落ちて乾燥するので乳液やクリームを使い保湿し、必要に応じてステロイド外用薬なども塗布^{とぶ}しましょう。

肌着など皮膚に触れる衣類は毛糸やごわごわした素材は避け木綿など肌触りの優しいものを選びましょう。夏は発汗で悪化することが多いので、汗をかいた時はシャワーなどで洗い流しましょう。髪の毛の先が触れると刺激になるので短く切る、束ねるなどして髪型に注意しましょう。掻きむしって傷つけないように爪を短く切って整えましょう。

室内が乾燥している時は適度に加湿しましょう。ハウスダストやダニによりしばしば悪化します。部屋は掃除して清潔に保ちましょう。ぬいぐるみやクッションなどホコリの原因となりやすいものは部屋に置かないようにします。

食物アレルギーを認める場合には、そ

の食べ物を摂取しないように制限します。その多くは3歳以下の乳幼児期に認めますが、小学生になるころにはほとんどは治ります。自己判断で食事制限することは栄養失調になったり、食物アレルギーの発症をむしろ促進したりする可能性があるため必ず専門医の指導の下に行いましょう。アレルギーではありませんが、お酒と辛いものは皮膚がほてってかゆみを強くするので皮膚の症状が悪化した時には控えるようにしてください。

しばしば、ストレスが悪化の引き金になります。例えば受験や転職などがきっかけになることもあります。掻くことは気持ちがよく、ストレス発散のために掻きむしってしまうこともあります。掻きむしれば確実に悪化するのでストレスをほかの方法で上手く発散するように心がけるようにしましょう。

すこやか検診

- 特定健診
- もの忘れ健診
- 肝炎ウイルス検査
- 各種がん検診(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・前立腺がん・子宮頸がん)
- 骨粗しょう症検診
- 聴力検診
- 緑内障検診

すこやか検診期間 / 5月 ▶ 10月

健診を受ける時は

「受診券」と「健康保険証」を

持って受診しましょう

<受診対象>

金沢市から受診券が送られた方

(受診券を紛失された方は金沢市健康政策課へご連絡ください)

<受診できる病院・医院>

市内のすこやか検診担当医療機関

金沢市医師会・金沢市健康政策課 TEL:220-2730



(あらかじめ電話等で予約をお願いします)

