

スキンケア

様々な刺激から体を守っている皮膚のバリア機能が低下し、症状を悪化させる要因となる物質が体内に入りこみやすくなります。また、水分を保つ能力も低下しています。これらを改善するために、体を清潔にし、保湿をすることが重要です。

皮膚の清潔保持

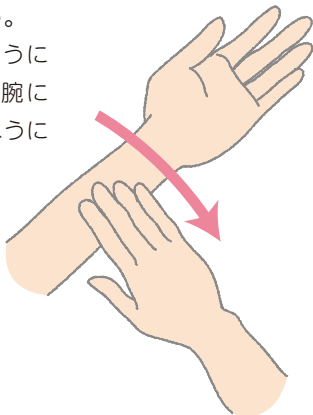
皮膚を清潔に保つために、入浴やシャワー浴をきちんと行いましょう。お湯の温度は38～40℃が良いとされています。石鹸などは刺激の少ないものを選び、よく泡立てて使いましょう。ナイロンタオルなどでゴシゴシこすって洗うのは、皮膚のバリア機能をいためるため禁物です。やさしく洗うことが重要です。洗った後は、皮膚に石鹸が残らないよう十分にすすぎましょう。

入浴後は乾燥しやすいため、すぐに保湿することを心がけましょう。

保湿

朝・晩の1日2～3回が良いとされています。保湿剤には伸びが良いものや、べたつかないものなど種類があるので、夏はローション、冬はクリームなど、季節に応じて使いやすいものを選びましょう。

ぬる時は、お薬と同じように十分な量 (FTU) を体や腕に対して横方向に伸ばすようにしましょう。



悪化させる要因の除去

治療を行いながら、アトピー性皮膚炎を悪化させる要因を調べ、取り除くことも重要です。

アトピー性皮膚炎を悪化させる要因は？

悪化させる第一の要因は、室内のホコリ(ハウスダスト)とその中にいるダニです。室内が本や衣類、ぬいぐるみなどで散らかっているとホコリやダニが増えるために悪化してしまいます。その他に、イヌやネコのフケ、スギ花粉やカビなどが悪化させる要因となります。

幼児・小児では食物も悪化させる要因となりますが、徐々に摂取させていきます。運動などを行って汗をかいたら、それをこまめにふきとることが重要です。

ストレスはどんな時でも悪化させる要因となるので、自分に合った解消法を見つけてみましょう。また、睡眠もしっかりとりましょう。



医療機関

提供: 岩城製薬株式会社

2019年X月作成
●●●●●●

アトピー性 皮膚炎

ポイント 適切な治療の

【監修】

東京通信病院客員部長/あたご皮膚科副院長 江藤 隆史 先生

IWAKI SEIYAKU CO., LTD.

アトピー性皮膚炎の 治療のポイント

アトピー性皮膚炎は状態が一時的に良くなったり、悪くなったりすることがあります。状態が良くなったからといってすぐにお薬をやめず、医師の指示に従って治療を継続し、徐々にお薬を減らしながら症状を安定させていきましょう。最終的には保湿剤だけで日常生活に支障がない程度まで安定させることを目標にします。

治療の種類

治療方法は大きく3つに分けられ、患者さんごとの重症度に応じて次の3つの柱を組み合わせで行います。

- ①薬物療法
(ステロイド外用薬、タクロリムス軟膏、抗ヒスタミン薬など)
- ②スキンケア(保湿など)
- ③悪化させる要因の除去

重症度別の治療

軽症	中等症	重症	最重症
弱い ランク	ステロイド外用薬		強い ランク
タクロリムス軟膏 ステロイドで効果がない、または副作用が強くてた場合など			
抗ヒスタミン薬 かゆみの症状があらわれた時に使用			
光線療法・ 内服免疫抑制剤・ 皮下注射・ステロイド内服薬			
スキンケア・悪化の要因の対策 すべての時期で行う			

薬物療法

アトピー性皮膚炎のお薬は免疫を抑え、炎症を鎮めることを目的としています。主なお薬はぬり薬で、状態によっては飲み薬も使います。

ぬり薬

●ステロイド外用薬

治療の基本となるお薬で、皮疹の種類や重症度によってお薬の強さ(症状を抑える力)を選びます。副作用として、皮膚が薄くなったり、赤くなったりする場合があります。

●タクロリムス軟膏

小児用の0.03%軟膏と、成人用の0.1%軟膏があり、2歳以上から使うことができるお薬です。ステロイド外用薬とは違うはたらき方のお薬なので、ステロイド外用薬の副作用が強くてた時や、副作用のあらわれやすい顔やくびなどに使います。お薬の強さは軽症～中等症で使うステロイド外用薬とほぼ同じとされています。副作用として、ヒリヒリしたり、ほてったりするなどの刺激を感じる場合が多いですが、次第に慣れていきます。

飲み薬

●抗ヒスタミン薬

ぬり薬の補助として、かゆみを軽減する時に使います。副作用として眠気やだるさを感じるものもあります。

●シクロスポリン(内服免疫抑制剤)

16歳以上で、通常の治療で十分な効果が得られない重症以上の患者さんに使います。副作用として腎障害や高血圧などがあらわれる場合があります。

その他

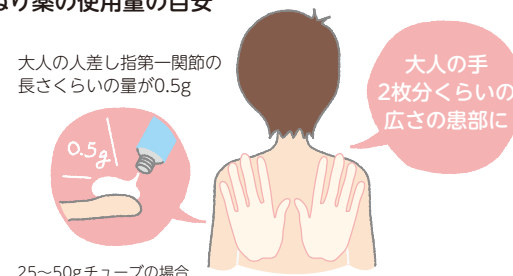
その他に、重症の場合は一時的にステロイド内服薬を使うこともあります。最近では、大人の重症のアトピー性皮膚炎に対して使う皮下注射のお薬もあります。

ぬり薬のぬり方

ぬる量は、人差し指の先端から第一関節まで出した量(約0.5g: 25gや50gの大きいチューブの場合)が両方の手のひらの広さにぬる量の目安です(FTU: Finger tip unitといいます)。

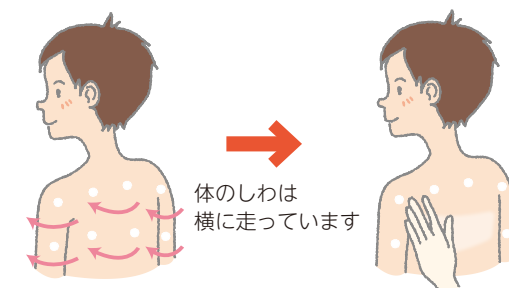
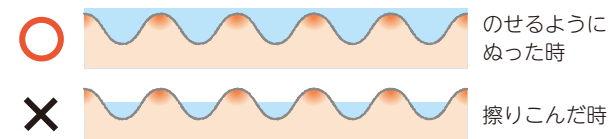
お薬の種類によっては1回にぬる量の上限が決まっていますので、医師や薬剤師にぬる量を確認してから使用してください。

ぬり薬の使用量の目安



25～50gチューブの場合

ぬり薬を皮膚の上に数カ所に分けて置き、のせるように伸ばしましょう。体や腕には横方向にしわが走っているので、横方向に動かすと均一にぬりやすいです。擦りこむようにぬると患部にお薬が行き渡らないことがあるので、患部全体を覆うようにしましょう。



わからないことがあれば、
医師や薬剤師にご相談ください。