

乾癬における日常生活の注意

● 肌への刺激をさけましょう

刺激により症状が悪化することがあります。

- **入浴**のときにはこすりすぎず、長時間の入浴や熱いお湯につかるのはさけましょう
- **衣服**により肌がこすれるのをさけるため、ゆったりとしたものを着用しましょう
- **かゆい**と掻きたくなりますが、なるべく掻かないようにしてください。かゆみがひどい場合には、医師や医療スタッフに相談しましょう



● 肌の乾燥を防ぎましょう

乾燥する環境では症状が悪化するといわれています。加湿器や保湿剤などを使い、乾燥を防ぎましょう。



● 適度な日光浴を心がけましょう

日光を浴びると症状がよくなるといわれています。ただし、長時間の日光浴や急激な日焼けは逆に症状の悪化につながるので注意してください。



● 睡眠を十分にとり、規則正しい生活を心がけましょう



乾癬は 何が要因で 起こるの？

原因は明らかとはなっていません。
遺伝的要因(遺伝子によるもの)に
いくつかの環境要因などが加わって起こると
考えられています。

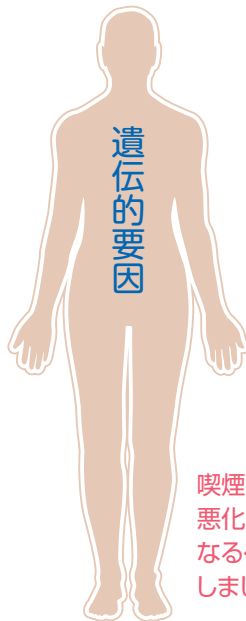
ストレス

喫煙

お酒

お薬

感染
(風邪など)



疲労

気候

不規則な生活
(食生活も含む)

喫煙やお酒は症状の
悪化につながるため、
なるべく控えるように
しましょう。

医療機関

提供:岩城製薬株式会社

2013年1月作成

乾癬^{かんせん}を ご存知ですか？

現在、日本には乾癬の患者さんが
約10万人いるといわれています。
乾癬は治りにくいといわれてきましたが、
今では症状に合わせたさまざまな治療法を選択でき、
ほとんど症状がない状態にすることが
可能となっています。
根気よく治療を続け、
生活習慣を改善していくことが大切です。

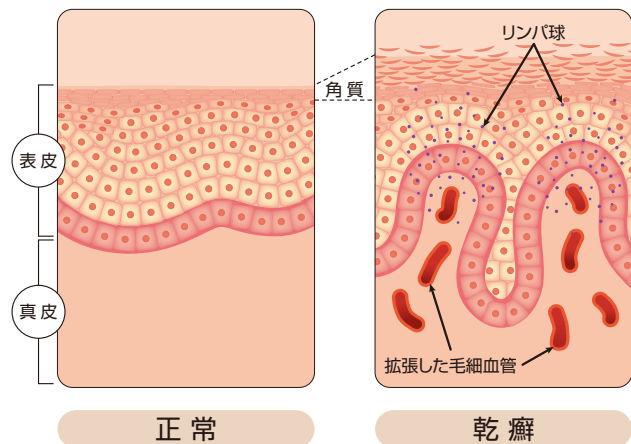
[監修]

東京慈恵会医科大学皮膚科学講座 主任教授 中川 秀己 先生

IWAKI SEIYAKU CO., LTD.

乾癬ってどんな病気？

皮膚が赤くなって盛り上がり、表面に銀白色のフケのようなものができてポロポロとはがれ落ちる、特徴のある皮膚の症状(皮疹)ができます。



“乾癬”という名前やその症状から感染症と誤解されることがありますが、乾癬がまわりの人にうつることは絶対にありません。

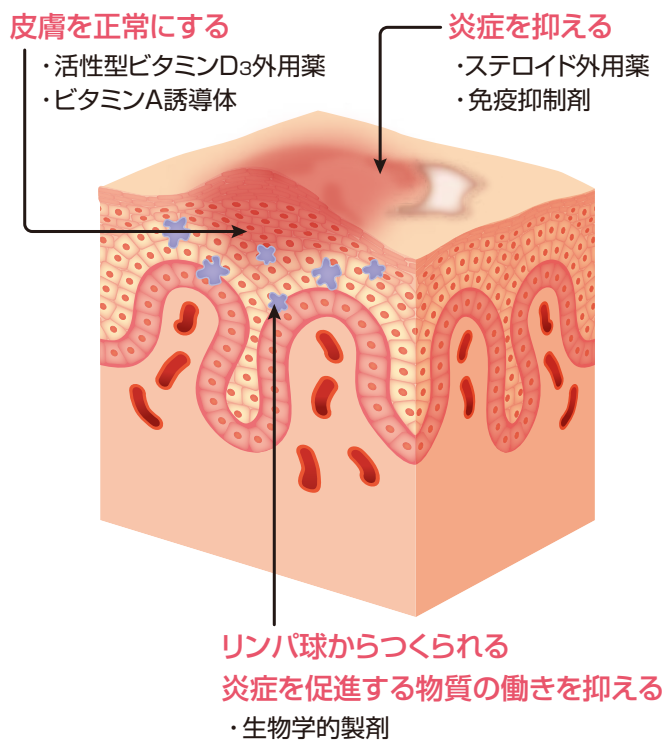
乾癬の皮膚では何が起きているの？

皮膚の細胞が異常な速度で増殖します。正常な皮膚は約4週間で生まれ変わりますが、乾癬では4～5日と異常に早くなっています。また、血液の細胞であるリンパ球が炎症を促進する物質を大量に産生するため、皮疹ができるのです。

乾癬の主な治療方法

①皮膚を正常にするためのお薬、②炎症を抑えるためのお薬が使われます。一般的に、症状がみられる部分が少ない場合には主にぬり薬を使い、症状がみられる部分が多い場合にはぬり薬に加えてのみ薬や光線療法、注射薬を使います。

お薬による乾癬の治療



光線療法による乾癬の治療

ぬり薬の効果がみられなかった場合や、症状がみられる部分が多い場合には、光線療法による治療を行うことがあります。

皮膚を正常にするためのお薬

ぬり薬 活性型ビタミンD₃外用薬

のみ薬 ビタミンA誘導体(レチノイド)

皮膚の細胞の異常な増殖を抑え、正常な皮膚に近づけます。

炎症を抑えるためのお薬

ぬり薬 ステロイド外用薬

のみ薬 免疫抑制剤(シクロスポリン)

炎症やかゆみをしずめます。

注射薬 生物学的製剤

リンパ球からつくられる炎症を促進する物質の働きを抑え、炎症をしずめます。