

毎年、11月12日は「皮膚の日」です。1989年（平成元年）11月12日（イイヒフ）、日本臨床皮膚科医会は、皮膚に関する正しい知識を普及させるためにこの日を制定しました。
今回は、皮膚疾患の中でも「アトピー性皮膚炎」について学んでいきましょう。



アトピー性皮膚炎とは

アトピー性皮膚炎とは、かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。強いかゆみを伴う発疹が左右対称性に現れ、主に肘、膝、顔や首に現れ、全身に広がることもあります。

●アトピー性皮膚炎の診断基準●

1. かゆみのために掻いている
2. 湿疹が左右対称性に分布している
3. 長期間にわたり、湿疹を繰り返している（1歳以下で2ヵ月以上、それ以降では6ヵ月以上）

上記3項目を満たす場合、アトピー性皮膚炎と診断できます。
ただし、判断するのは医師のため、必ず皮膚科またはアレルギー科、小児科等に受診しましょう。



症状を悪化させる要因

アトピー性皮膚炎の原因は、まだ不明な点も多くあります。以下は、症状を悪化させる要因の例です。

- ・冬場の空気に乾燥
- ・夏場の気温上昇
- ・埃っぽい室内環境（ハウスダスト）
- ・ストレス
- ・不規則な生活
- ・合併する食物アレルギーや花粉症
- など

◆アトピー性皮膚炎の治療方法◆

①日々のスキンケア

- ・皮膚を清潔に保つ（刺激の少ない石鹸をしっかりと泡立てて洗い、泡は十分に洗い流す）
- ・入浴時に熱いお湯、刺激の強い入浴剤は使わない
- ・お風呂の後は十分に保湿する
- ・肌をこすらない

②薬物療法

- ・ステロイド外用薬が基本となり、医師の指示のもと適切に使う（指定された期間塗り続けることが重要）
- ・ステロイド以外の治療薬（外用薬、経口薬、注射薬等）も使用基準を満たしている場合、医師の判断で可能

③原因・悪化因子を避けること

- ・室内を清潔にする
- ・寝具や肌着は清潔なもの、肌への刺激が少ないものを使用する
- ・爪を短くする
- ・汗をかいたらすぐに洗い流す
- など



◆治療の目標◆

- （1）症状がない状態にする、あっても軽微で、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態
- （2）軽い症状は続いて、日常生活に支障をきたすような急な悪化がおこらない状態を維持すること

アトピー性皮膚炎は、時に増悪し治療には時間がかかることもあります。適切なケアと治療で症状のコントロールができます。症状があれば早期に医療機関受診をし、上手にアトピー性皮膚炎と向き合ってください。

