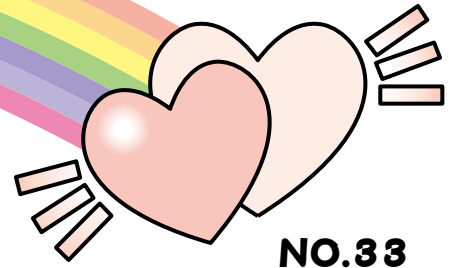


ハロー通信



NO.33
2009.7月

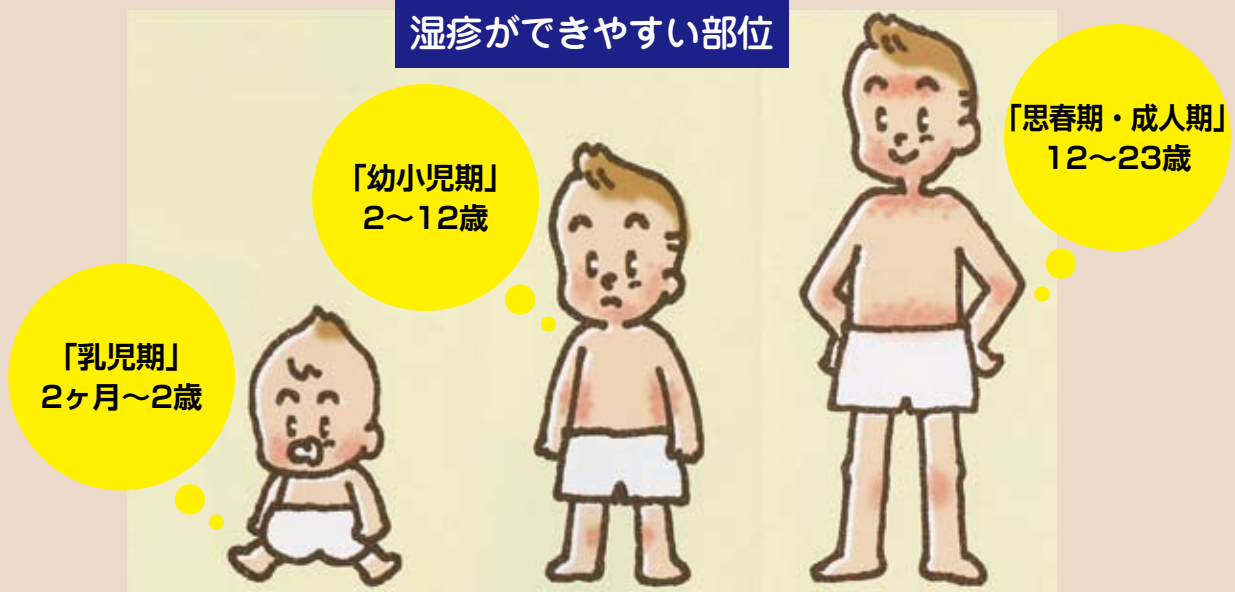
発行元：えひめ保健企画/若水ハロー薬局・松山ハロー薬局

アトピー性皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎などアレルギー反応が原因で起こる疾患を「アレルギー疾患」と呼びますが、近年、アレルギー疾患は世界的に増加傾向がみられます。厚労省が過去に行った「アレルギー疾患の疫学に関する研究」の結果によると、およそ国民の3人に1人が何らかのアレルギー疾患を持っていることが判明しています。

●アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎は、皮膚がかさかさしたり、赤いブツブツができたりして、かゆみがとても強い皮膚の病気です。大きな特徴は、「強いかゆみ」と「治りにくい湿疹」です。かゆいので皮膚をかくと、これがまた皮膚の炎症を悪化させて、さらにかゆみが強くなる、という悪循環をしばしば繰り返します。子供に多く、年齢によって少しずつ症状に違いがあります。

湿疹ができやすい部位



「乳児期」

顔を中心に赤くがさがさした湿疹ができたり、首や肘にもあらわれますが、脂漏性湿疹やオムツかぶれと区別が難しいこともあります。

「幼小児期」

手足に湿疹がたくさんできることが多くかさかさして鳥肌のような白い点々とした盛り上がりが見られるようになります。

「思春期・成人期」

肘やひざ、首などの関節に慢性化した湿疹が目立ってきますが、成長するにしたがって、症状はよくなっていくことが多いです。

●アトピー性皮膚炎の原因

原因については、まだはっきりしたことがわかっていません。以前はハウスダストやダニなどのアレルギーに過敏に反応するアレルギー体質が原因と言われていましたが、最近の研究では、必ずしもそれだけではなく、皮膚のバリア機能の低下が大きく関係していることがわかってきました。

つまり、アトピー性皮膚炎の人は、生まれつき皮膚を守るバリア機能が低下しており、ここにアレルギーやストレスなどが加わって、症状が悪化するというわけです。

●治療について

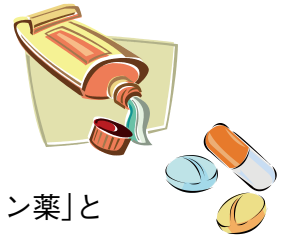
治療の基本はステロイド外用剤やタクロリムス軟膏、保湿薬などの塗り薬です。湿疹の症状の強弱を問わず十分に早く抑えるにはステロイド外用剤に勝るものはありません。

また、必要に応じて飲み薬も使います。通常使われる飲み薬には、「抗ヒスタミン薬」と「抗アレルギー薬」があります。

「かゆみ」は、肥満細胞というアレルギー反応と深い関係を持つ細胞から出てくる「ヒスタミン」という物質が、かゆみを伝える神経の受容体とくっついて起こると考えられています。「抗ヒスタミン薬」はこの受容体にヒスタミンが結びつくのをブロックして、かゆみを抑えます。

「抗アレルギー薬」には「抗ヒスタミン薬」と同じく抗ヒスタミン作用のあるものとなないものがあります。さらに「抗アレルギー薬」は、ヒスタミンが肥満細胞から出てくるのを抑えたり、アレルギー反応に関係する化学物質が体内で作られるのを抑えるなど、プラスアルファの作用を持っています。

アトピー性皮膚炎の治療ではタイプの異なる「抗ヒスタミン薬」と「抗アレルギー薬」を組み合わせ使用することがあります。その他、漢方薬も使われることがあります。



●日常生活での注意点

皮膚を清潔に保とう

バリア機能の壊れている皮膚は、常に清潔を保ち、しっとりさせることが必要。汗をかいたらまめにシャワーを浴びる。お風呂はぬるめのお湯に短時間で。

石鹸は刺激の少ない弱酸性を。入浴後、保湿剤を塗ることも忘れないようにしてください。



部屋を清潔にしよう

ダニやホコリ、カビはアトピー性皮膚炎を悪化させることがありますので、できるだけこまめに掃除を。湿気をなくすために毎日窓を開けて外の風を入れましょう。布団もできるだけ干すように心がけましょう。

服の選び方

衣類は肌触りのよいものを選んでください。特に下着は木綿製品がよいでしょう。

買ったての下着は着ける前に一度洗うことをおすすめします。なお、洗濯をする場合はよくすすいで洗剤が衣類に残らないようにすることも大切です。



ストレスにも注意を

イライラすると症状が悪化することがありますので、ストレスにも注意しましょう。親御さんがアトピー性皮膚炎に神経質になりすぎることが、かえって子どもに悪影響を与えているケースもあります。病気にこだわりすぎず、元気でのびのびとした子に育てることが、軽快への一番の近道です。



バランスのよい食事を

健康に近い皮膚のバリアをつくるためには、バランスのよい食事や規則正しい生活が必要です。くれぐれも子どもの発育、成長に影響するような偏った食事は控えましょう。

～編集後記～ アトピー性皮膚炎の由来

アトピー (atopy) という言葉はギリシア語から来たもので、「奇妙な」あるいは「不思議な」という意味があります。正常の位置にあるという'topy'に、否定を表す'a'をつけて、正常でないすなわち奇妙なという意味で、1923年にアメリカ医師のコークが最初に用いました。それから10年後、別のアメリカ医師によりアトピー性皮膚炎という名前が誕生しました。 岸 (松山ハロー)