

アトピー性皮膚炎について

【監修】医薬情報研究所／株式会社エス・アイ・シー 公園前薬局(東京都)

薬剤師 堀 美智子 先生



アトピー性皮膚炎とは…

皮膚のバリア機能が弱く肌が乾燥している人や、皮膚の表面から体内に侵入したアレルゲン(アレルギーの原因となる物質。ダニ・ホコリ・食べ物など)による免疫の異常反応、ストレスのほか、多様な環境的要因が重なって起こると考えられています。

症状

顔やひじ・ひざの内側や外側、太ももの付け根など、様々な部位にかゆみの強い炎症が現れます。



これらにかゆみが伴います

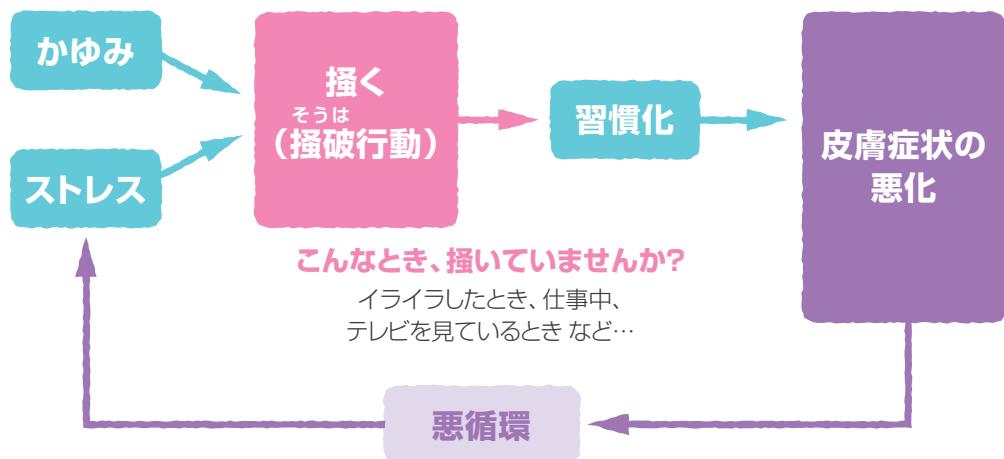
蕁麻疹(じんましん)

蕁麻疹は皮膚に一時的にブツブツができ、強いかゆみが起こる皮膚の疾患です。世界地図のように膨らんだ形になる場合もあります。食べ物によるアレルギーや、薬剤による反応、コリン性といって運動による負荷や、汗をかいしたときなど様々な要因があげられます。早い場合では1時間くらいで症状が消えますが、出たり引っ込んだりするのが特徴です。

つい搔いてしまっていませんか？

そうは 搔破行動とは？

搔く、たたく、こする、つねるといった皮膚を刺激する行為のこと。イライラしたときや疲れているときなど、かゆみに関係のないストレス状態のときにも同じ行動を起こしてしまいます。これが習慣化されることによって、アトピー性皮膚炎の悪化にもつながっているのです。また、搔破行動によってかゆみを感じる神経の先端が表皮まで伸びてきてしまうことで、よりかゆみが強くなってしまいます。



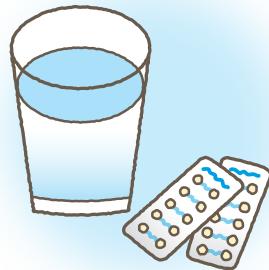
習慣化を防ぐために、搔く以外のストレスの解消法を見つめましょう

- 楽しいこと、好きなことを見つける
- リラックスできる時間を作る
- 生活の中で、搔破行動をしてしまうパターンを知る
→別の行動をとってみる

お薬の使い方

内服薬

抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬などの内服薬はかゆみをやわらげる目的で外用薬と併用されます。自身の判断で飲むのをやめたり、飲む量を変えたりせず、医師の指示通りに飲み続けましょう。



外用薬

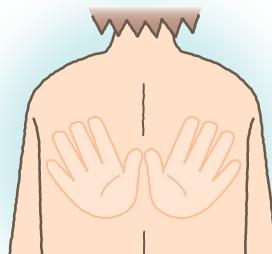
外用薬は、大人の人差し指の先端から第1関節まで押し出した量約0.5g（1FTU=1フィンガー・ティップ・ユニット）が適量です。それを、大人の手のひら2枚分に相当する面積に広げて塗るのが標準の目安です。外用回数は1日2回が基本となっています。

**1FTU
(1フィンガー・ティップ・ユニット)**



大人の人差し指の
第1関節分の量(※約0.5g)

**大人の手のひら
2枚分の面積に塗る**



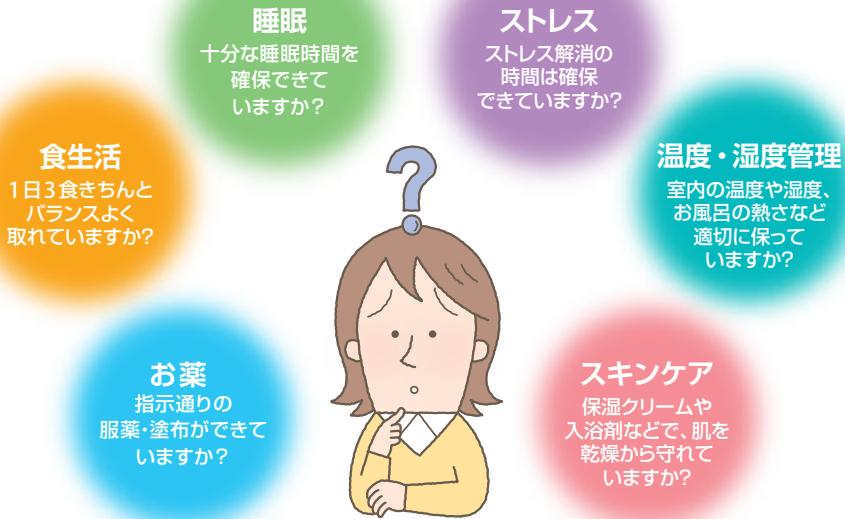
外用回数は1日2回(基本)

※ただし、軟膏のチューブの開口部に大小があり、正確に0.5gを出すのは難しいため、塗布した後に患部にティッシュペーパーを貼り付けてみて、落ちないくらいの状態が適量とされています。

生活習慣を見直してみましょう

患者さん自身による治療行動（セルフケア）も重要です

アトピー性皮膚炎の症状悪化の原因には、生活習慣の乱れが関係していることがあります。自身の生活リズムが乱れているかなと感じたら、一度見直しを図ってみるのもいいかもしれません。



一度にすべてを100%改善しようと思う必要はありません。

まずは何かひとつ実行しやすい目標を掲げて、意識的に行行動してみましょう。

TOPICS

アニサキスアレルギーについて

腹痛や下痢、嘔吐などを引き起こす、線虫アニサキスが原因の食中毒“アニサキス症”を繰り返し発症される方がいらっしゃいます。しかしそれは、同じ線虫によって起こる“アニサキスアレルギー”的可能性も考えられます。

医療機関・薬局名

ニプロ 一般向け情報サイト

お薬と病気のなるほどライブラリ
「アレルギーについて
(アトピー性皮膚炎)」は
[こちら▶▶▶](#)

