



# ストレスを軽減して、かかないことが大切

はしっかりと治しきって大人に持ち越さないこと、大人は病状をコントロールして問題なく日常生活が送れるようにすることを目標にします。

## (1) 薬物療法

基本は炎症を抑える塗り薬を適正な量、きちんと塗ることです。使うのは主にステロイドで、強さによって5つのランクがあります。薬はすりこまず、皮膚にのせるようにしてなじませます。使用量の目安には、**FTU**（**フィンガー・チップ・ユニット**）がよく用いられます（左図）。

### ■FTU(finger-tip unit)とは



直径5mmの太さで、人差し指の先端から第一関節までの長さ分を出したときの量(約0.5g)。1FTUで手のひら2枚分の広さが目安

ステロイド外用薬については、以前、副作用が強調されたことがあり、いまも「こわい薬」というイメージをもつ人が少なくありません。適正な量を適

正に使えば症状は急速に改善するので、使用期間は短くてすむのですが、ステロイドに不安をもつ人は、指示より少ない量しかつけないことが多いのです。当然、効果は不十分です。そこで薬に

不信感を抱き、量をさらに減らしたり、勝手に使用を止めたりすると症状が悪化し、結果的にステロイドを使う期間が長くなったりします。

アトピー性皮膚炎の治療では、ステロイドを使って一気に皮膚をよい状態にもっていくことが大事です。それによつてかゆみと掻破の悪循環に楔を打ち込み、よい状態を続ける出発点にするのです。

ステロイド以外の塗り薬では、免疫抑制薬のタクロリムス軟膏があります。副作用は少ないのですが、効果もマイルドです。この薬は、ステロイドで症状が改善したあと、副作用が出やすい顔に使うなど、使用する時期や部位を選ぶことがすすめられます。皮膚症状が改善されても、塗り薬は定期的に使うてよい状態を維持します。これを**プロアクティブ療法**といいます。

いるうちにできるだけ早く実行しましょう。

●ポイントはこの5つです。

●何を  
水分と保湿成分が含まれた保湿剤を使います。クリームや乳液があり、最近では泡タイプも出ています。効果が最も高いのはクリームですが、使いやすさや使用感、季節などで好きなものを選んでかまいません。

よく使われるワセリンは不適切です。バリア機能が低下している皮膚は乾燥しているので、「保湿」だけでなく、水分を補う「補湿」が必要です。ワセリンに補湿機能はありません。

●どこに  
頭以外の全身に保湿剤を塗ります。



背中に塗るときは保湿剤を手の甲側の指先まで塗ると広い範囲につけられます

●どれくらい

塗ったあと、少しペタペタするくらいが適量です。ティッシュペーパーを当てると、ゆっくり落ちてくるぐらいのしっとり加減です。

●どのように  
塗り薬と同じで、皮膚にのせてやさしくなじませます。すり込んではいけません。背中では保湿剤を手の甲側、指先まで塗ると、手のひらを使うより広い範囲につけられます（左上図）。

●いつまで  
皮膚に触ったとき、しつとりと感じられるようになるまで続けます。健康な人の皮膚や、自分の体のなかで症状のない部位の皮膚に触り、それと同じ感じかどうかで判断します。赤みやかゆみはなくなってもバリア機能は回復していません。この段階で止めると、また悪化しやすくなります。

## (3) 悪化因子対策

最大の悪化因子はアレルギーではなくかくこと、かく原因になる**ストレス**を軽減することが何より大切です。子どもは成績や受験、いじめ、両親

炎症を鎮めると同時に、悪化を防ぐためにはかゆみ対策も非常に重要です。内服の抗ヒスタミン薬や、免疫抑制薬のシクロスポリンでかゆみを抑えます。

薬物療法の効果を上げるには、定期的な通院が欠かせません。薬を切らさないようにするのはもちろんですが、受診時に採血して、アトピー性皮膚炎の病勢を示す指標である**TARC値**を測定すると、治療による変化が数値でわかり、効果を実感できます。成人の正常値は450 pg/mL未満ですが、1000 pg/mL未満が3か月続いたら、よい状態で安定していると考えていいでしょう。

## 1日2回、保湿剤でケアを ストレス対策も重要

### (2) スキンケア

バリア機能が低下した皮膚は、ちよつとした刺激でも炎症やかゆみが生じやすくなっています。この状態を改善するために行うのが、保湿剤を使ったスキンケアです。

1日2回、夜は入浴して肌が潤って

の不仲などが、大人は職場の人間関係やトラブルなどが大きく影響します。また、アトピー性皮膚炎がなかなか治らないことを心配する**親の過干渉**がストレスになっている場合もあります。ストレスをできるだけ避けるようにし、たまったストレスを発散する自分なりの方法を見つけましょう。

悪化因子とされるものの1つに、汗があります。汗が残っていると皮膚への刺激になるので、汗をかいたらシャワーを浴びる習慣をつけましょう。

皮膚を清潔に保つことは、皮膚トラブルを防ぐうえでとても大事です。洗剤をしっかりと泡立てて、こすらず、なでるようにやさしく洗いましょう。

アトピー性皮膚炎を改善するカギは、**かかない**  
**塗り薬は適正量を使う**  
**スキンケアを続ける**

の3つです。どれも患者さん自身がすることなので、本人の意識や治療への取り組み方が病状に反映します。正しい知識のもと、主体的に治療に取り組み、上手にコントロールしましょう。