

（特集1）

大人も気になる

# アトピー性 皮膚炎。

以前は子どもの病気と考えられていたアトピー性皮膚炎ですが、

近年では、成人型の症状に

悩まされる人も少なくないとか。

でも、必要以上に恐れることはありません。

正しい知識を得て、

悩んでいる人もそうでない人も、

あらためて「アトピー」と向き合ってみましょう。



**耐**

えがたいかゆみ、アレルギー、遺伝、治らない、近年増えている……。アトピー性皮膚炎と聞いて、皆さんがイメージするのはどんなことでしょうか。食べたいものが食べられない、薬は副作用が怖いから使わないほうがよい、とにかく我慢するしかない。本当でしょうか？

「アトピー性皮膚炎」と正式に病名がついたのは1933年のこと。アメリカの皮膚科医が、「奇妙な「原因不明の」という意味のギリシヤ語からとつたものだ」とです。

その名のとおり、アトピー性皮膚炎にはまだまだわからないことがたくさんあります。そのために原因や治療法についても、誤った解釈や不適切なものが広まりがち。

とにかくまずは基本。きちんと理解することから始めましょう。

編集／医師35人の合同編集委員会

事務局／ロハスメディア

監修／古江増隆 九州大学教授

佐伯秀久 東京大学講師

門野岳史 東京大学講師

常深祐一郎 東京大学助手

1

# アトピー性皮膚炎は どうして起きる??

**か** ゆい皮膚の湿疹で知られるアトピー性皮膚炎ですが、一体どのような起こっているのでしょうか？

原因を大別すると、①皮膚のバリア機能障害、②アトピー素因、③悪化因子の3つ。順番に見ていきましょう。

もともと、私たちの皮膚には、外界からの「バリア機能」が備わっています。外から異物を入れないようにする、体内の水分を逃さないようにする、角質細胞がはがれないようにする、など。バリア機能が正常の皮膚なら、多少の刺激や後述するアレルギーなどがやっても、ブロックしてくれるのです。また、乾燥しないよう皮膚に水分を蓄えて、しつとりさせる働きも備えています。

## アトピー性皮膚炎の原因と症状

### 原因

皮膚のバリア機能異常

アレルギー (アトピー素因)

悪化因子 (悪化を促す要素)

- 気候 ●発汗
- 精神的ストレス
- 体調 ●過労
- 日光など



### 症状

皮膚の炎症

かゆみ

肌の乾燥

しかし、アトピー性皮膚炎の場合、皮膚が乾燥して水分を保ちにくく、「バリア機能が低下」しています。その結果、刺激に過敏に搔く→荒れてさらに過敏に→さらに搔く……という悪循環に陥ります。掻いたところは、ますます炎症がひどくなっています。

次に「アトピー素因」について。これはアレルギー体質の一種です。

人間には、外から有害な異物が侵入したときに身体を守る免疫システムが備わっています。ところが、多くの人にとって無害なものを、排除すべきもの(アレルギー)として過剰に反応してしまう体質の人もあります。この異常な免疫反応がアレルギーです。

アトピー性皮膚炎の人の血液には、アレルギーと結合しやすいたんぱく質(IgE抗体)が多いです。IgE抗体が多いため、反応を起こしやすいといえます。それが炎症と

なって現れるのです。また、この体質は遺伝しやすいともされています。

ただし、ここで注意しなければならぬのは、『アトピー性皮膚炎』アレルギー疾患ではないこと。例えば、スギ花粉症の患者はスギ花粉が飛んでいなければ症状が出現しませんが、アトピー性皮膚炎の場合は、たとえアレルギーの全くない部屋を作って生活しても、それだけで完全に治るといったことはないのです。中には全くアトピー素因を持たない(IgE抗体なども正常)患者もいるとのこと。

3つ目の原因「悪化因子」には、アレルギーとアレルギー以外の刺激があります。アレルギーは、ダニや花粉、カビ、ペットのあか、虫のふんや住宅建材の処理剤といった生活環境中の物質だったり、特定の食物だったりします。

アレルギー以外の刺激も重要です。髪の毛のセーターから、シャンプーや石鹸、香水などの化粧品類、汗、よだれや食べこぼしなどまで、実にさまざま。直接的な刺激以外にも、精神的なストレスや生活リズムの乱れ、食習慣の極端な偏りなども、悪化の原因となることがあります。

どちらが先、というものはありません。アレルギー反応でかゆみが生じるともあれば、ちよつとした汗や乾燥などが刺激となって炎症が起きることも。そこで搔いてしまえば、それが刺激となつてますますかゆくならまられると、バリア機能が阻害されてアレルギーが入りやすくなり、アレルギーの面



からも悪化する、という悪循環に。

こうしていくつもの要因が重なつてアトピー性皮膚炎が引き起こされ、悪化するのです。誤解を受けがちですが、決してアレルギーだけで起こる病気ではないということ。3つの原因それぞれが重要で、これに対応して治療も組み立てられるのです。

# 子供と大人で 症状も原因も違ってきてきます。

**典** 型的なアトピー性皮膚炎の発症は、生後2〜

3カ月から2歳ごろの乳幼児期に、皮膚がかさかさ乾燥したり赤くなったり、いきなり小さなブツブツした湿疹が出て始まる、というもの。その後、かゆい湿疹が出たり治ったりを繰り返す状況が10歳ごろまで続き、いつのまにか良くなり気にならなくなる、というパターンが一般的です。

乳幼児期では、頭や顔から湿疹が始まり、次第に胴体や手足に広がっていきます。よだれがついたり食べこぼしが多い口のまわりにジクジクした湿疹が出やすいのです。ただし、赤ちゃんはもともと皮膚のバリア機能が未発達なの

で、アトピーでなくても湿疹はよく出るもの。赤ちゃんの湿疹は必ずしもアトピー性皮膚炎ではないことに注意してください（ちなみに、アトピー性皮膚炎といっても湿疹そのものは他と同じ。治療も共通で、湿疹の状態に応じた適切な治療が大切です！）。



学童期になると、乾燥傾向の強い湿疹が、ひじやひざの裏側などに出てきます。ちょうど衣服などの接触による刺激を受けやすいところ。また、手首や手足などの皮膚が厚くなってしわが目立つ症状や、耳ギレといって、耳たぶのつけ根にヒビが入る症状もこの時期に特徴的。汗をかいた後、急にかゆくなったたりすることもよくあります。

そして1990年代の後半から問題になっているのが、成人型アトピー性皮膚炎。成長につれていったんは治まった症状が思春期以降に再発する例のほか、子供のころは何ともなかったのに、大人になつてから発症する例もあります。ひじやひざなどに加え、顔や首に症状が目立つようになり、アトピック・レックドフェイスと呼ばれる赤ら顔に悩んだり、白内障や網膜剥離など目に合併症が出たりと、より深刻な症状が増えるもの

成人型の特徴です。

悪化因子も、それぞれの年代によって変わってきます。アレルギーで言えば、腸の発達がまだ不十分な2歳児までは、食べ物の関与が大きいとされていますし、一方、成人型の場合は、ダニやハウスダストがとくに問題視されています。

また、乳児期から学童期にかけて、体の発達に伴って皮膚のバリア機能が向上したり、生活スタイルが変わるとともに症状が次第に落ち着いていくのもうなずけるでしょう。一方、成人型の場合、精神的な影響も大きいようです。

思春期を過ぎて一人暮らしをしたり、社会に出て仕事のストレスがかかるようになってから症状がまた出てきた、というケースが非常に多いのです。睡眠不足や化粧品の影響もあるでしょう。心あたりのある方もいるのでは？

いずれにしても原因を1つや2つに特定することはできません。ですから、患者本人や家族が、特定の原因を原因と思いつくのは禁物。病気全体の姿や治療方針がわからなくなってしまう。『こんな気がするのにならぬ』と悲嘆にくれて、ノイローゼにもなりかねません。

## 年代別の特徴

	悪化因子 (年齢・体質によって異なる)	よくみられる症状 <sup>ほか</sup>
乳児期 (乳児～1歳)	食物、発汗、環境因子、細菌・真菌など	●口の周りや頬に赤いポツポツ、ジュクジュクした発疹●首、ひじのくぼみ、ひざの裏、手首、足首などの汗の溜まりやすい部分が赤くなる
幼小児期 (2～12歳)	環境因子、接触抗原 (化粧品・装身具・ゴム・布など)、 発汗、ストレス、細菌・真菌、 食物など	●顔面の発疹が減り、関節部や体の発疹が増えてくる●皮膚の乾燥がはっきりと目立ってくる●症状の治まる人が増え、発症者は減少
思春期・成年期 (13歳～成年)		●症状の悪化や、幼いころに治まった症状の再発が増える●発疹が顔面（赤ら顔）、上胸部、上背部、ひじなど上半身に強く現れる傾向

# ステロイド軟膏を 正しく使うのが標準治療。

**か** ゆいからといって掻いてみると、ますますひどくなるアトピー性皮膚炎。一刻も早く適切な治療を始めることが肝心です。

標準治療は3本立て。先ほど取り上げたような悪化因子を探り、取り除くことのほか、皮膚のバリア機能を高めるスキンケアと、炎症を抑える薬物療法を行います。

ここではまず、効果も高いのに誤解も多い薬物療法をしっかり確認しましょう。

アトピー性皮膚炎の薬物療法は、ステロイド外用剤（軟膏）の適正な使用です。抗ヒスタミン剤の飲み薬もありますが、あくまでかゆみを止める補助的な役目にすぎず、湿疹の炎症をとる働きはあり

ません。この「適正な（使用）」というのがポイントです。皮膚の症状そのものの重症度にあつた種類の軟膏を、多すぎず少なすぎず、適量塗らなければいけません。

ステロイド軟膏は、通常、腎臓の副腎皮質というところで作られるホルモンの成分を、化学合成した薬剤です。炎症を鎮めたり、免疫を抑制する作用があります。効果も高いのですが、常に自分の体でも作っているものを重ねて摂取するわけですから、過剰だと体には負担になります。

ですから重症度や薬の種類、判断、塗る部位、塗る量は、必ず医師の指導に従ってください。例えば、湿疹の範囲が広いからといって重症という

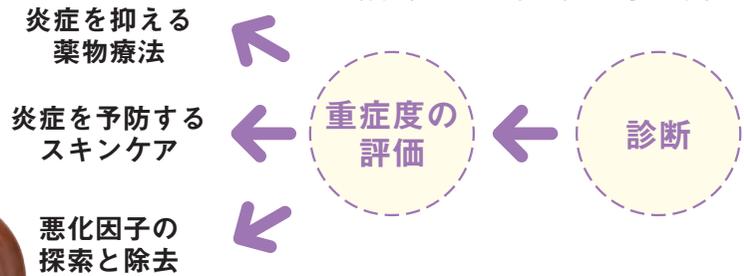
強い薬を続けましょう」とか、「さわるとカサカサして小さいブツブツがわかるでしょう。見た目は炎症がないようでも、保湿剤やごく弱いステロイド軟膏でコントロールしないとまた出てきますよ」と言われるかもしれない。

逆に、誤った使い方をすれば、効果がみられなかったり副作用が出たりするのかもしれない。そのせいで「ステロイドは怖い」というイメージが広がったこともありません。

「ステロイドは怖い」。そんなイメージを持っている人は多いのでしょうか。背景には、90年代前半の「ステロイド・バッシング」という非常に強烈なマスコミによるステロイドたたきがあります。「アトピー性皮膚炎にステロイドを使うと、かえって炎症がひどくなる」というもの。当時、ステロイドの副作用を十分に説明することなく処方してきた医師が多かったことが、先走った報道につながりました。その後、「脱ステロイド」をうたう医師や民間療法が急激に増え、非科学的な主張を信じて急に使用をやめたために苦しむ患者も、実際に増加したのです。

自己判断はやめて定期的に医師のもとに通い、一回ごとに具体的な指示をもらいましょう。自分でも薬のことがよくわかるようになれば、ステロイドに対する誤解や恐怖心も消えていくはずですよ。

## 治療の基本的な考え方



## 顔などに使いやすい タクロリムス軟膏の登場。

成人型のアトピー性皮膚炎に多い「赤ら顔」。ステロイドへの反応も悪く重症化しやすいため、以前は治療に難渋することもありました。しかし、1999年に登場した免疫調節薬のタクロリムス軟膏（商品名：プロトピック軟膏）は、ステロイドの強すぎや使いすぎの場合におきる副作用もなく、浸透性は低いものの、皮膚の薄い顔面などの治療に有効です。塗り始めのヒリヒリ感がやや難点ながら、近年では小児用も登場。成人・小児ともに標準薬のひとつとなっており、アトピー性皮膚炎治療の選択肢が広がっています。

## ステロイド・バッシングは なぜ起きた？

「ステロイドは怖い」。そんなイメージを持っている人は多いのでしょうか。背景には、90年代前半の「ステロイド・バッシング」という非常に強烈なマスコミによるステロイドたたきがあります。「アトピー性皮膚炎にステロイドを使うと、かえって炎症がひどくなる」というもの。当時、ステロイドの副作用を十分に説明することなく処方してきた医師が多かったことが、先走った報道につながりました。その後、「脱ステロイド」をうたう医師や民間療法が急激に増え、非科学的な主張を信じて急に使用をやめたために苦しむ患者も、実際に増加したのです。

しかし、ステロイドを使って病気そのものが悪化することはありませんし、効き方が弱くなることもありません。皮膚の細胞は約1カ月ですべて置き換わり、新しい細胞が特定の薬に対する抵抗力を受け継ぐことなどないのです。効かなくなったと思っている人の多くは、症状に合った薬が選ばれていなかったり、十分な量を塗っていなかったり、別のところに悪化因子があったりします。また、炎症が治まってステロイドの使用を控えるべき状況になったにもかかわらず、「予防に」と塗り続けていたせいで副作用が生じるパターンも珍しくありません。

# アトピーは治るもの。 気長に根気よく。

## 標

標準治療では、ステロイド軟膏を中心とした薬物療法のほか、スキンケア（下記）と医師の指導に基づいた原因・悪化因子の除去を行います。

特に、スキンケアは予防的側面も持っています。つまり、スキンケアによって皮膚のバリア機能が高まると、ちょっとした刺激ならブロックされて、炎症やかゆみを生じず、より湿疹の出にくい皮膚に保つことができるのです。

加えて、深酒や寝不足を避けるなど、基本的な生活習慣の改善も心がけましょう。

さて、もう一つ、アトピー性皮膚炎についての誤解があります。「一生治らない難病」だと思込んでいる人がいる

ことです。これにはいくつか、原因が考えられます。

まず、短期間に治療効果が上がるとはかぎらないこと。本人の体質に合った治療法がすぐに見つかるとはかぎりませんし、食べ物や生活習慣の改善やストレスの軽減など、複雑に絡み合った原因に少しずつ対応していかなければならぬからです。

さらに、誤解が生んだ悪循環も深刻です。「治らない」「治りにくい」とマスコミが強調し、不安にかられて「もっと特別な治療法がないか」と不適切な治療に走ったり（コラム参照）、情報が錯綜した結果、「結局は我慢が大事なんだ」と思い込み、ますます悪化させてしまう例です。

中高年にアトピー患者がほとんどみられないのはそういうことです。

また、患者数が増えているといわれていますが、疑問もあります。実際に増えているだけでなく、しっかり診断がつく人が増えているのも事実ですし、とくに成人型の場合、社会的な環境の変化で重症化した人が目立ってきているのかもしれない。

気長に、けれども根気よく、正しい標準治療を続けること。それが一番です。

たしかに、アトピー体質そのものは治療によっても変わりません。いったん症状が治まっても再発することが多く、繰り返すうちに精神的にまいってしまいう人も少なくないのです。

ですが、考えてみてください。治療の本当の目的はどこにあるのでしょうか？ 根治することや治療のための治療になってはいませんか？ 大切なのは、QOL（生活の質）を維持し、快適な社会生活を送ることです。

## 正しい標準治療

によって日常生活に差し障りがない程度に症状をコントロールすることは、けつして難しいことではありません。体質が変わらなくても、一定の年齢になれば必ず自然に治るものなのです。



## アトピー ビジネスに要注意!

「アトピー性皮膚炎は怖い病気」「ステロイド塗り薬は怖い薬」と宣伝し、症状に悩む人の心理につけ込み高額な商品を販売する「アトピービジネス」が氾濫し、問題になっています。保険のきかない特殊療法、高価な健康食品や水、健康法など。根拠のない治療法を続けたために悪化し、入院したり、会社を辞めたり、ついには死亡に至る例も出てきています。悪徳業者の巧みなマインドコントロールに惑わされないためにも、正しい知識が欠かせません。万が一、被害に心あたりの方は、「アトピービジネス被害者110番」(atopiclaw@livedoor.com)まで。



## その他

- 室内を清潔にし、適温・適湿を保つ
- 新しい肌着は使用前に水洗いする
- 界面活性剤の含有量の少ない洗剤を使用する
- 爪を短く切る（無意識に掻くのを予防）、手袋や包帯による保護も



## 保湿

- 保湿剤は皮膚の乾燥防止に有用
- 入浴・シャワー後は必要に応じて保湿剤を塗布する
- 自分に合った使用感のよい保湿剤を選択する
- 軽微な皮膚炎は保湿剤のみで改善することがある



## 毎日の入浴、 シャワー 【皮膚の清潔】

- 汗や汚れは速やかにおとす、ただし、強くこすらない
- 石鹸・シャンプーは洗浄力の強いものは避ける
- 石鹸・シャンプーは残らないように十分にすすぐ
- かゆみを生じるほどの高い温度の湯は避ける
- 入浴後にほてりを感じさせる沐浴剤・入浴剤は避ける
- 医師の指導のもと、皮膚の状態に応じた洗い方をする
- 入浴後には、必要に応じて適切な外用剤を塗布する

## スキンケア

皮膚のバリア機能を高めるために。

皮膚のバリア機能が低下すると水分保持機能低下から乾燥肌になり、ちょっとした刺激でかゆみを感じ、またアレルギーが侵入しやすくなります。

## 治

療が長期にわたるアトピー性皮膚炎ですから、本人ばかりでなく周囲の人たちの理解と協力は不可欠です。治療そのものへの不安や、かゆみによる不快感、人によっては湿疹が目立つのを気にして引つ込み思案になったりと、本人はさまざまな悩みを内面に抱えてしまうもの。精神状態は症状にも影響します。

もちろん、家族や友人もそれぞれに心を痛めていることでしょう。夫や彼がストレスの少ない仕事に転職すべきか、受験がストレスとなつて子供のアトピーが悪化しないか、そんな相談がしばしば医師のもとに寄せられるとか。

ストレスの解消は非常に大切です。ただ、ストレスの全くない生活など存在しないのも、また事実。あるストレスから逃れても、根本的な解決にはならないのだとしたら、むしろそれを乗り越えられるような治療と心のケアが必要かもしれません。

アトピー性  
皮膚炎

5

# 家族ぐるみで 上手に付き合おう。



周囲の人にはできるのは、必ずしも何か特別なことをしてあげることでないはず。本人と一緒に考え、正しい知識を学び、現実と向き合っていく。それがまず第一です。そして、悩んでいるあなたも、ちよつと一息ついて、基

本に立ち返ってみましょう。アトピーを適切にコントロールし、上手につきあっていけば、ほかの人とさほど変わらない生活を送れるのです。自信と「必ず治る」という信念をもって、主体的に、あせらずに、ゆつたりと治療を試みませんか。



playmobil

©2006 geobra Brandstätter.

PINOCCHIO

プレイモービル日本販売総代理店 株式会社アガツマ

●商品のお問い合わせ TEL.03-5820-7270

●http://www.playmobil.co.jp

株式会社アガツマ