

アトピー性皮膚炎について



* 知っておきたい基本的知識。

1. アトピー性皮膚炎の診断

- @ 著明な掻痒：夜間に、眠れないぐらいかゆい。
- @ 典型的な皮疹の形態と分化：
 - ・ 乳児、幼児では顔面と四肢伸側の皮疹
 - ・ 年長児では四肢屈側の苔癬化（盛り上がり）
- @ 慢性あるいは再発を繰り返す皮膚炎
- @ アトピー（気管支喘息・アレルギー性鼻炎・アトピー性皮膚炎）
の既往歴ないしは家族歴

以上の4項目のうち3つ以上を満たすことが診断上求められる。
家系内にアトピー性皮膚炎がある場合、極めて本症が疑わしい。
血清IgE値が高い場合も本症を疑う必要がある。

しかし、本症を診断できる検査はない！！

2. 鑑別診断

乳児湿疹、乳児脂漏性湿疹、痒疹、蕁麻疹、貨幣状湿疹、尋常性魚鱗癬
アトピー性皮膚炎への移行アリ。

3.アトピー性皮膚炎の加齢による症状の変化

- @乳児期：*顔面特に頬部・耳介周囲・頸部などに滲出傾向の強い紅斑・丘疹・痂皮・落屑を生じる。頭部に油性脂漏を付けることが多い。
*躯幹・四肢の病変は軽く、皮膚が乾燥しているか軽く紅斑・落屑を関節部の外側に見ることが多い。
- *急性増悪あり。病巣部への二次感染・外用剤による接触皮膚炎・乳児期に食物アレルギーの関与など注意。

- @幼少児期：ほとんどが乳児期からの持続。
*皮膚は全体に乾燥し、ざらざらしてくる。季節的に増悪・軽快を繰り返しながら、肘窩・膝回り・頸囲・臀部などに苔癬化を伴う湿疹病変を形成する。
*無節制に掻くため、常に掻破痕が混在し、ときに湿潤になる。

- @青年期・成人期：乳児期から引き続いて見られる症例が増加している。

4.アトピー性皮膚炎の自然経過

- @アトピー性皮膚炎の40%は生後6ヵ月までに発症し、55%は1歳までに発症する。そして、適切な医学的管理が行われればほとんどの例で4-5歳までに自然軽快する。

- @アトピー性皮膚炎の約4人に1人が気道アレルギーを合併する。
0-4歳頃に気管支喘息を発症することが多いので、この点を念頭に置いて治療や指導を早期に行うようにする。

5.アトピー性皮膚炎の治療

～ 反復してさまざまな皮膚症状を表せながら慢性に経過する～

～ 根本的な治療法は現在のところ存在しない。従って、対症療法としての外用軟膏療法を中心にして、様々な補充療法を組み合わせることで皮膚炎の悪化と反復を抑制しながら、自然軽快へと導くのが治療の基本である～

@段階的治療方針

ステップ1：軽症のアトピー性皮膚炎の治療

- a.アトピー性皮膚炎についての一般的な説明とスキンケアを含む生活指導。
- b.それほど強力でない適切な非ステロイド系消炎外用剤およびステロイド軟膏の投与と外用剤の使用法の説明。
- c.抗ヒスタミン剤・抗アレルギー剤の内服。
乳幼児に対しては、初期から積極的に抗アレルギー剤の内服を開始すべきであり、比較的長期的に使用し、気管支喘息などの合併を予防すべきである。

ステップ2：ステップ1の治療に抵抗し、慢性化および再発傾向が強くなってくる場合。

- a.原因アレルゲンの検索が最も重要！
(詳しい問診・RAST値・スクラッチテストなど。)
- b.原因アレルゲンの除去
- c.生活環境の改善
- d.各種薬浴療法



食物アレルギーの疑われる場合、食物負荷試験・除去食など試みる。
3歳までの乳幼児では、卵・牛乳が20-30%の人に陽性となる。一般的には厳格に食事制限をせず、卵・牛乳・大豆製品などを生のまま摂取しないようにするだけでよい。

あまり食事制限にこだわると、患児の発育・成長に悪影響を与える。

陽性率の高いアレルゲンは、コナヒョウダニ・ヤケヒョウダニ・など。
アトピー性皮膚炎の60-70%の人に陽性となる。次いで、カンジダ・室内塵が40-50%の人に陽性となる。

6.家庭におけるダニの駆除対策

～たたみ・じゅうたんの除去、部屋の念入りな掃除、換気、寝具の日干しや丸洗い、防ダニ剤の使用など思い切った生活環境の改善をするとアトピー性皮膚炎の劇的な改善を見ることも多い。～

以下の三つの方法の中で実行可能な方法を試みる。

@生ダニを死滅させる。

@ダニの死骸や糞塊など蓄積されたダニ抗原の除去。

@生ダニの再侵入や再繁殖の防止。

- 1.ダニは、70度cの高温で死滅する。従って寝具類の洗濯は、洗浄か乾燥の段階で高温処理が必要である。その後、綿100%の防ダニカバーを使用する。
- 2.たたみの中のダニを死滅させるには高周波による高温熱処理を受けるのが最も有効。居間・寝室は板間かビニール床にするのが望ましい。
3. 掃除もそれほど神経質にする必要はなく、定期的に掃除機をかけるようにする。

7.アトピー性皮膚炎の生活指導

基本的な理解：遺伝的背景・特異的な症状・慢性的な経過・自然軽快の傾向。

@生後2-3カ月頃発症したアトピー性皮膚炎は、おおよそ一歳頃までに自然治癒します。短期間使用するだけのステロイド軟膏の副作用を過度に心配することはないです。

1.食事

刺激物質（香辛料）・あくの強い野菜・ヒスタミン物質の多い食品（卵・牛乳製品、脂肪の多い赤みの肉・魚肉、コーヒー・ココアなど豆類）などを控える。一般的には食事制限の必要はないので、偏食は避けなんでも食べさせる。明らかな食事アレルギーが確定されたアトピー性皮膚炎（アピ^o-の5-10%）では、食事指導を行う。

2.入浴

毎日1-2回、入浴。普通の浴用石鹸を用いて指先で洗い、十分流し、入浴後に保湿剤を塗布する。

3.衣類

下着・靴下はよく洗った綿製品とする。毛羽だったり、ごわごわした衣類は避ける。

4.刺激からの保護

皮膚に対して刺激性の強いものは極力避ける。例えば、漂白剤・柔軟剤・整髪料・化粧品・入浴剤・プールの消毒剤・土・砂・泥・ゴム靴・手袋などに暴露した後や汗をかいた後、必ずシャワーをして保湿剤を塗ります。

5.予防接種

基本的には、全て接種可能である。食餌アレルギー（特に卵アレルギー）の強い子供は、麻疹・風疹・おたふくかぜのワクチン接種時には、主治医と相談して慎重に行います。

8. スキンケアに関する注意事項・追加項目

(1) 着ること

1. タートルネック・ハイネックのセータはだめ。
2. 毛糸のセータが直接肌に触れないこと。
3. ウール地のスポーツウエアをやめて、カッターシャツかブラウスにする。
4. 裏地のないスカートはだめ。スリッパかペチコートを着る。
5. ズボン下・ステテコをはく。
6. 下着のゴムは緩めに。バンドもきつく締めないこと。
7. 靴下のゴムは緩めに。できれば上まであげて履かない。
8. ブラジャーはしない。
9. 毛糸が顎下にあたらないようにする。
10. 厚着は避ける。
11. 暖房は控えめに。電気毛布は使用しない。

(2) 洗うこと

12. シャンプーの使用量は夏の半分以下にする。
13. 毎日のシャンプーや朝シャンはしない。
14. 上質のシャンプーに切り替える。
15. 長髪はやめる。
16. 頭髪は石鹼で洗う方がよい。
17. タオルに石鹼をつけて体を洗うのはやめにする。
18. 体は手掌に石鹼をつけて指で洗う。
19. ナイロンタオルや麻布タオルは厳禁。
20. 弱酸性石鹼に切り替える。
21. 入浴剤を積極的に使用
(ただしムトウハップや湯ノ花はダメ)
22. 冬季のプールは控える。
23. 石鹼で洗いすぎたら、入浴後に保湿剤を塗る。
24. プールから上がってきたら、必ず保湿剤を塗る。
25. 練り歯磨きの使用量はちょっとだけ。
26. 衣類の洗剤は植物性の粉石鹼とする。
(合成洗剤はだめ。)

(3) 擦ること

27. 乾布摩擦はしないこと。
28. 鼻をかんだ後には保湿剤を塗る。
29. 髭を剃ったら、保湿剤を塗る。
30. よだれや口囲のお汁を拭いたら、保湿剤を塗る。
31. おむつを換えた時にお尻を拭いたら、保湿剤を塗る。
32. ざらざらの肌や粉を吹いたような肌の際には保湿剤を塗る。
33. 涙がでたときには手で拭かないこと。
34. 口唇をなめたり、唾で手を拭かないこと。
35. 涙は水道水で洗い流してから、タオルで押さえて水を切る。
36. 食後は口の周りを水道水でゆすいでおくこと。
37. ヘルメットはかぶらないこと。
38. 前髪をたらさない。前髪はアップにするか、短くカット。
39. 後ろ髪はアップにして寝ること。
40. ガードルとかジーンズなど、体に密着した衣類は身につけない。
41. 丸首のシャツを脱ぐ時は、両耳介にシャツが触れないように脱ごう。

(4) 追加項目

42. 便通を整える。
43. スキーに行かない方がよい。
44. アルコールは禁止。
45. 爪を切る。

