



No.207 アトピー性皮膚炎と薬

健康編

アトピー性皮膚炎で薬を使います。使うと症状は改善しますが寝不足やストレス、季節の変わり目に症状が再び悪化します。薬では根本治療にはならないのでしょうか？

1. 統合治療の必要性

転んでヒザにすり傷が出来た時、消毒をしておけば自然に傷は治ります。風邪の時、水分をしっかりと摂って睡眠を十分にとれば症状は回復します。これは人間が本来もつ自然治癒力のおかげです。私たちは、自らがケガや病気を治す力を持っているわけです。

身体にウイルスや細菌などの侵入者が入れれば、身体の免疫システムが即座に動き細胞に大きな影響を及ぼさないようにします。ケガをすれば損傷を受けた細胞をいつもより早い速度で新陳代謝させ新しい細胞を作るように働きます。

では、アトピー性皮膚炎のような暴走した免疫システムを治めるのに自然治癒力だけで改善するのでしょうか？自然治癒力が発揮できる条件は、病气やケガを「**治し**」、再び状態が悪化しないように身体を外部から「**守り**」、健康な状態を「**安定させる**」の3つの能力が揃っている場合です。この条件が1つでも欠けると自然治癒は難しくなります。そんな時は、近代西洋医学のみならず、代替医療（鍼灸・アロマセラピー・タラソセラピーなど）さらに経験的な民間療法なども広く取り入れる「統合医療」の考え方が必要です。

1. 治す

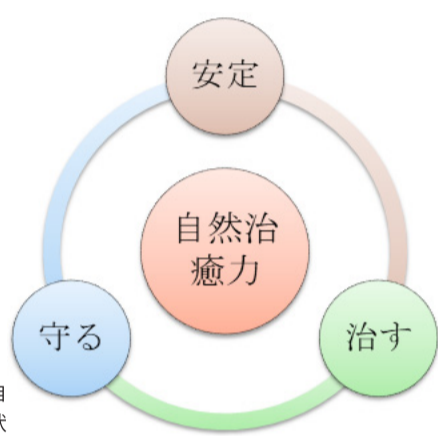
身体の自己再生力が高い。傷んだり古くなった細胞の修復や新旧交代がスムーズにできる状態。

2. 守る

自己免疫が高くウイルスなど異物の侵入や活性酸素などで変質した細胞を退治して身体を守る状態。

3. 安定

身体の恒常性の維持機能が安定していて自律神経やホルモンなどバランスの良い状態。



2. 薬も大切！

最後は自己治癒力の働きを上げて「根本治療」

アトピーの症状が悪化している状態を我慢して、自然治癒力に任せてよいかは個人差があります。身体が自ら治す力がない場合、状態は悪化するだけです。そのようなときは「薬」を使い、一過性でも症状を鎮めます。

炎症で身体は炎が燃え上がっているような状態。とにかく一旦鎮火して、自らが症状と戦えるコンディションを整える必要があります。確かに、アトピーに使用される「ステロイド剤」には副作用があります。しかし、そのデメリットを知ったうえで正しく使うことが改善の早道になります。まずは薬で炎症のない状態を続けて、皮膚のバリア機能を回復させます。バリア機能が上がりお肌が改善した後は、症状が再発・悪化する要因（食事・生活習慣・ストレス環境）を改善します。

3. 薬の副作用を出さないようにどうしたらよいのでしょうか？

お肌を掻いて表面がジクジクしていたり、炎症がひどい場合はステロイド外用薬を使用します。しかし、長期使用するとお肌が薄くなる副作用がありますので、お肌の表面がつるつるキレイになるまで使用を続けます。その後は2日に1回・・・3日に1回・・・という風に使用回数を減らしていきます。最終的には保湿クリームやジェルで症状が安定し、ツルツルのお肌が維持できるようにしていきます。

4. 改善のために具体的に何から始めればよいのでしょうか？

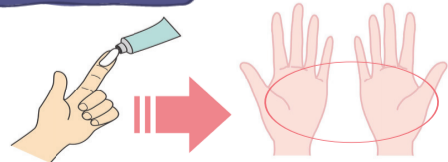
まずは悪化した症状を安定させます。正しくステロイド外用薬を使います。

ステロイド外用薬はどのように塗ればよいのでしょうか？

- ①まずは塗る前に手は清潔であるかをチェック。
- ②入浴後、水分を軽く絞ったタオルでふき取りすぐに塗ります。浴室内で塗る方が良いでしょう。刺激になるホコリやカビなどの影響が少なくなります。
- ③量は多め。炎症が悪化している場合、皮膚の上は凸凹しています。薄く伸ばしたり擦りこんだりせず乗せるように塗る。

ステロイド外用薬の一回量は？

症状が悪化しているときは0.5g。大人の人差し指の先から第一関節までの量が、大人の両手のひらの面積を塗る量です。



子供の量は？

全身に湿疹がある場合

年齢	用量	イメージ
乳児	約4g 小さじすり切り1杯	
幼児（3～5歳）	約6g 小さじすり切り1杯半	
小児（10歳）	約8～10g 小さじすり切り2杯	
中学生	約12～15g 小さじすり切り3杯	

5. 外用薬で症状が安定してから勝負！ スキンケアと生活改善をアドバイス

スキンケアは？

皮膚は清潔を保つことで皮膚炎は改善しやすくなります。お肌に負担になる成分をできるだけ使用していないクレンジングやせっけんを使用します。石油系の界面活性剤が使用されたものは、必要な油分や保湿成分まで洗い流してしまうので極力避けましょう。

お顔にはお肌に優しいジェルタイプのクレンジングまたはせっけんを使用します。せっけんの場合はしっかりと泡をネットを立てて、泡で洗うのがポイントです。

最も重要なのがすすぎです。洗浄成分が残っていると症状が悪化することがあります。しっかりすすぎ、皮膚に残らないようにしましょう。

タオルで拭くときはこすらず上から押えるように水分をふき取ります。炎症がひどい時は皮膚の表面が傷だらけで脆くなっています。

洗浄後はバリア機能の回復が一番です。つまり角質層の構築を徹底的に行います。バリア機能が元に戻ると「掻く」という行為が減少。掻かない事が改善の第1歩です。

サロンケアではスチーマーは使用しません。洗顔はこすらず、ダブルクレンジング、ふき取りは回数を少なく（ひどい時は、ご自分で洗って頂く事も必要です。）、マッサージはしません。保湿と鎮静のパックをしてデコルテやヘッドのマッサージを行う。たっぷり保湿（ビチャビチャになるくらい）、そしてポイントはしっかりと浸透する事。その後は、自分で皮脂膜が作れないので、細胞間脂質・セラミドの代わりになるものやワセリンのようであえて皮膚の深部に浸透しないものでお肌の外部を守ります。お肌の正しいリズムによる新陳代謝が行われ、新しい角質が出来上がるのを待つことです。

食生活・生活習慣の改善は？

アトピー性皮膚炎の原因は生まれつきの要因と関係がある一方、個人の飲食習慣やストレス、栄養状態、生活環境などにも影響されます。長期間のステロイド外用薬の乱用は皮膚の抵抗力が落ちることがあるので、食生活や生活習慣の改善を行い、薬によりお肌がキレイになった時点でスムーズな減薬ができるように準備しておきましょう。

改善のためにアトピー症状の悪化につながる原因を見つけることと、その事項を生活から排除する事が重要です。カウンセリングでは、アトピーが悪化する原因を見つけるために、食事内容やストレス度合い、排便状態、睡眠時間、肉体的疲労、その日の生活活動などを日記にして書き込み、症状が変化した時の原因と思われる事を見つける作業は重要です。

● アトピー性皮膚炎改善13箇条

- ①寝る時間、食事の時間は出来るだけ規則正しくする
- ②午前中の運動は適度に交感神経を刺激して有効。アレルギーの原因とされるリンパ球の増加を調整します
- ③30分以上の昼寝は控えます。副交感神経の優位な状態がリンパ球の増加につながります
- ④就寝前のコーヒーやタバコ、アルコールは控えます
- ⑤不眠は厳禁。お顔や首に痒みを作る傾向があります
- ⑥白米、パン、うどんを控え、玄米やお蕎麦を食べてみましょう
- ⑦液体でカロリーを摂らない。（コーヒー・ジュース、カロリーのある飲み物）
- ⑧魚介類はしっかり食べ、肉類は適量を摂る
- ⑨季節の野菜や海藻はしっかり食べ、旬の果物も適量に摂る
- ⑩亜麻仁油やえごま油で料理する。動物性のバターやラードは使わない
- ⑪牛乳は極力減らし、チーズやプレーンヨーグルトは控える
- ⑫できる限り化学合成添加物の入っていない安全な食品を選ぶ
- ⑬食事は楽しく、ゆっくり、よくかんで