

すくすく

GENKI

2017年4月

京都協立病院

小児医療課

春、新学期のスタートとなり新しい学年に親も子も胸をふくらませてワクワク、ドキドキされているのではないのでしょうか。温かく、春の日差しのように、こどもを見守って行きたいですね。



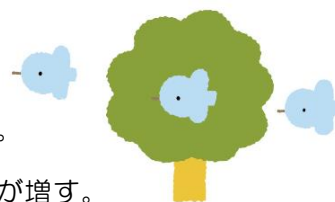
アトピー性皮膚炎



かゆみを伴う湿疹が「良くなったり悪くなったり」を繰り返し、乳児で2ヶ月以上、それ以降の年齢では6ヶ月以上つづくものをいいます。乳児では、顔や頭に赤くかゆい皮疹が出ます。乳児早期に始まった湿疹は、生後4-6ヶ月がピークで、1歳半くらいでよくなる子も結構います。幼児になると、主に首や肩、体幹、膝・肘の内側、手首足首などに広がっていきます。繰り返し掻き続けることで皮膚が厚く硬い状態になっていきます。

原因

- 1) 皮膚のバリア機能の低下：皮膚がかさかさでアレルゲンが侵入しやすいなど、刺激を受けやすく、かゆみが出やすい皮膚の状態がある。
- 2) アトピー素因：家族や本人に気管支喘息、アレルギー性鼻炎・結膜炎、アトピー性皮膚炎があるなど遺伝的に刺激に過剰に反応しやすい体質をもっている。
- 3) 環境的な原因：ダニ・ハウスダスト・カビ・ペットの毛など。
- 4) 精神的な原因：精神的なストレスでも皮膚症状は悪化することがある。
- 5) 物理的な刺激：衣類・化粧品・毛髪・汗など、外部からの刺激で痒みが増す。



食物アレルギーと関係していると思われがちですが、実際はそれほど多くはありません。一般的に食物アレルギーは食べてすぐに痒みのある発疹（蕁麻疹）が出る急性の反応です。そのような反応がないなら、慢性的な皮膚の湿疹反応であるアトピー性皮膚炎と食べ物を短絡的に結びつけて、過剰な食事制限をすることは避けるべきですし、逆に最近では食べることで耐性ができていくこともわかっています。また血液検査だけで判断するべきものでもありません。湿疹性の皮膚症状が主体なら、まずしっかり外用療法をしましょう。

スキンケア

入浴、シャワーによって皮膚についた刺激となる汚れを落とし、清潔を保ちましょう。皮膚のジクジクしている時は、細菌が増えている状態ですからよけいにしっかり洗う必要があります。香料、消毒薬などの添加物が入っていない、刺激の少ない石鹸を使いましょう。ホイップクリーム状になるくらいしっかり泡立て、強くこすらず手でやさしくなでるように洗います。頭から順番に下に洗っていき、最後は石鹸が残らないように十分洗い流します。柔らかいタオルで水滴を押さえるようにそっとふいていきます。熱いお湯につかると後でとてもかゆくなりますから注意してください。



保湿

入浴後10分以内で皮膚が潤っているときに保湿剤を使いましょう。皮膚が乾く前に塗って水分の蒸発を防ぎます。プロペト（白色ワセリン）は一番刺激が少なく安全性が高いので、赤ちゃんの顔にも安心して使えます。食事の前に汚れやすい顔の部分に保湿剤を塗っておき、食後口のまわりをきれいに拭いたらまた保湿剤を塗るなど、何度でも使用できます。ヒルドイドローションは使用感はいいですがもちが悪いです。時に接触性皮膚炎を起こすこともあります。原則的に、毎日朝晩2回は塗ることを習慣にしましょう。

新生児の時から保湿をしっかり行う事で、荒れた皮膚からアレルギーの侵入を防ぎ、その後のアレルギーの発症を抑えられる事がわかってきました。ですから保湿はとても大切です。

悪化因子対策

ハウスダスト、ダニを減らすために居間や寝室など、長い時間を過ごすところを重点的に掃除します。カビが増えないよう、適度な室温、湿度を保ちます。皮膚をひどく掻き壊さないようこまめに爪を切りましょう。洗濯の洗剤は十分にすすぎましょう。発汗が多い時はシャワーしたり、砂遊びのあとの手洗いと保湿を忘れないようにしましょう。湿疹のひどくなる部位は、何らかの刺激がいつも関わっているはずですからその原因を見つけて対策を立てましょう。



ステロイド軟膏

ステロイド軟膏は強さでランク分けされているので、症状に見合った強さのものを十分使う事が大切です。薄くすり込むのではなく、多少べとつく感じに塗ります。毎日朝と入浴後に塗ってきれいになったら、1日1回入浴後に塗るようし、さらに悪化しなければ1日おきにしていくなどゆっくり減らしていきます。1週間に1~2回塗れば悪化しないところまで持っていくのが目標です。

アレルギー外来のご案内

アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、重症の喘息などの管理を行っています。一般外来よりゆっくりにお時間をかけてお話いただけます。ご希望の方はご相談ください。

