

# アトピー性皮膚炎

## (1)アトピー性皮膚炎の原因

一般にアトピー性皮膚炎の原因はダニや食物アレルギーに対するアレルギーが主体といわれてきました。たしかに、アトピー性皮膚炎には色々な増悪因子が存在しますが、それらがアトピー性皮膚炎の本当の原因というわけではありません。最近になってアトピー性皮膚炎の本当の原因は、いわゆるアトピー皮膚といわれる乾燥肌にあることがわかってきました。つまり、アトピーという遺伝的素質を受け継いで生まれきた人は、皮膚の水分やセラミドと呼ばれる皮膚のうるおい成分が健康人に比べて低下しているために、ダニやハウスダスト、カビなどの環境抗原に対して容易にアレルギーが成立しやすくなっているのです。だから、健康な人がまったくかゆみを感じない程度の抗原刺激に容易に反応し、かゆみを生じ、繰り返し搔くことによって起きる慢性的な皮膚炎が続いて行くのです。

## (2)アトピー性皮膚炎はどうして増えているのでしょうか？

アトピー性皮膚炎は昔は少数の子供の病気で、小学生になれば治る病気でした。ところが、近年アトピー性皮膚炎の患者さんは確実に増えています。さらに、小学生になっても治るどころか、どんどんひどくなる子供が多くなり、成人しても治らない人や成人してから発症する人が少なからずいるようになってきました。こうしたアトピー性皮膚炎の増加の最大原因として最近いわれているのが、戦後の高度経済成長です。高温多湿の日本におけるアルミサッシの普及とともに家屋の密閉化が進んだ結果、ダニ、ハウスダスト、カビ、細菌などの環境抗原の密度が上昇し、容易にアレルギーが成立しやすくなってきたことがひとつ。さらに土の地面が減少したことと空調設備の普及による都市での花粉の貯留があります。そして車の急激な増加による多量の排気ガス中の粒子状物質によるアレルギー化促進作用、スナック菓子や糖分のとりすぎ、食品添加物などの食事性の未知の作用なども問題視されています。さらに多面的なストレスの増加もアトピー性皮膚炎の増加因子として無視できなくなってきました。また昨今話題の環境ホルモンの関与も充分考えられるのではないのでしょうか。

## (3)アトピー性皮膚炎の増悪因子

### 1.一次刺激性因子

アトピー性皮膚炎を悪化させる因子として日常生活では、汗、ほこり、アカ、食べ物の汁やカス、香料やまぜものに入った石鹸、シャンプー、リンス、化粧品、下着や衣類(特に化学繊維)、それらに付着している残留洗剤や漂白剤が重要です。またかゆみ・ストレスによる搔破、眼への打撃(白内障、網膜剥離、失明を起こす)があげられます。

### 2.急激な体温の上昇

また急激な体温の上昇もかゆみを誘発することが知られています。たとえば、熱い食べ物、アルコールや香辛料のとりすぎ、高温の風呂への長時間の入浴、暖房にあたりすぎたり、体がぬくもったまますぐ布団にはいったりすることもよくありません。

### 3.ストレス

アトピー性皮膚炎の患者さんは繊細で、ストレスに弱い方が多く、アトピー性皮膚炎自体がストレスを増強させるといった悪循環に陥っている場合もあります。また患者さん自身がストレスを自覚されていないケースもあります。ストレスの原因としては、学校行事(テスト、運動会など)、対人関係(友人、先生など)、家族関係(特に母親と患児との)、過剰な食事制限、母親のストレス、アトピー性皮膚炎自体(外見、不安、憂鬱)などがあげられます。また以上のストレスによる規則正しい生活の破綻(不規則な食事や睡眠不足)もさらにストレスを強くしているようです。

### 4.民間療法

アトピー性皮膚炎がなおりにくい病気であることにつけこんだ、たちの悪い、いわゆる民間療法なるものが最近話題になっています。昔からの迷信や言い伝えならまだしも、粗悪な営利主義の悪徳商法が、現代医学やステロイド剤を批判し、悪者扱いしてまかり通っています。高額のお金を請求してくるものは避けたほうが無難です。温泉療法と称して、ただの水を数千円で売ったりする集団もあります。頻回の入浴は皮脂を奪い皮膚のバリア機能をさらに低下させます。また突然治療を中断させて、アトピー性皮膚炎が悪くなると、ステロイドのリバウンド(反動=副作用)が起こっているのだとか、毒がでているのでしばらくしたら良くなりますと嘘をついて、自己利益のためだけにできるだけ患者さんを苦しめてひっぱろうとします。水といえば、アルカリイオン水・強酸性水は今のところ細菌抑制効果以外、あまりみとめられておりません。何十万もする機械を購入するメリットはないと思います。また塩もみや、垢すり、得体のしれない外用剤を塗りたくるエステは絶対に良くありません。また医学的根拠のない高額な食事療法や断食もやめましょう。「イワシの頭も信心から」といいますが、民間療法で良くなった方は、実はそう信じ込まされているだけで、自然治癒されている場合がほとんどです。アトピー性皮膚炎の重症患者さんのワラにもすがれる気持ちに民間療法のつけ込む余地があります。我々医者も昔と違ってステロイド批判を真摯に受け止め、患者さんの立場に立てる新しい世代

も出ています。アトピー性皮膚炎は薬を飲んで塗るだけでよし、といった治療はもう過去の遺物です。

## 5.ステロイド批判

何年か前にマスコミがこぞってステロイド外用剤の批判をした時期がありました。公平な目でみて、片寄った報道がよくもあれだけ続いたものだと感じています。ステロイドはたいへん優れた薬です。使い方さえ間違わなければ副作用も怖くありません。なのにステロイドの副作用だけを強調したあの報道はなんでしょう。マスコミの正義の味方気取りや、変な自然崇拜主義、民間療法の営利主義とつながった世論操作はもうたくさんです。おかげで、治療を突然中断して民間療法に走ったり、ステロイドを使わなかったために皮膚炎が悪化したままで、学業や仕事をやめた人の話をよく聞きました。どうしてアトピー性皮膚炎ごときで人生をだいなしにして良いのでしょうか。

## 6.ステロイドの誤った使用法

ステロイド剤はすぐれた薬ですが、ステロイド批判論が一世を風靡してからは、我々医者の中でも、ステロイド剤の使い方の指導が不十分だったのではないかといい反省意見が多く出てきました。そして漫然とした長期にわたるステロイド剤の外用(医者が気付いていない)や、こわごわ日変わりで塗ったり塗らなかつたりといった誤った自己治療こそがいわゆるステロイド皮膚炎に代表される副作用を生みだし続けていたことがわかってきました。またステロイドは怖い薬だと聞いた瞬間に、治療を突然中止して、反動現象やアトピー性皮膚炎の急性増悪を起こす人も増えています。

### (4)アトピー性皮膚炎の治療

#### 1.スキンケア

垢や汗などの老廃物、古い軟膏の除去を目的とした入浴やシャワーと、自分に合った石鹸やシャンプーの使用、皮膚の乾燥防止のために軟膏で皮膚の脂分を補うことが必要です。

#### 2.アレルゲンの除去・減少化

ダニに対しては、適切な掃除と布団乾燥機の使用(60度、15分間、日光では死なない)防ダニシーツの使用、ペットや植物を室内に置かないこと、換気や空気清浄機の使用が勧められます。いわゆるダニアースなどの殺虫剤は虫卵には無効なので、2週間間隔で2度使うとかなり有効です。また花粉に対しても、室内なら空気清浄機の使用、屋外ならマスクの着用が有効です。カビ対策としてもやはり空気清浄機や頻回の部屋の換気、空調設備のフィルターの定期洗浄が有効です。また低刺激石鹸(2001年4月から全成分表示が義務付けられます)の使用や、シャンプー後のすすぎを十分に行うことも大切です。

#### 3.皮膚炎の抑制

ステロイド外用剤の上手な使い方を覚えることが重要です。また痒みを抑える抗ヒスタミン剤や抗アレルギー剤の内服も有効な場合があります。漢方薬が有効な方もおられるようです。また夏場に消毒療法(イソジンよりも強酸性水の方が有効で感作もない)が効くケースがあったり、海水浴での紫外線暴露が有効なケースもあります(病院内で紫外線照射装置を持っている施設も多くあります)。

#### 4.刺激の抑制

残留洗剤の問題から洗濯物のすすぎは十分に行う必要があります。また、綿の下着は肌にやさしいといわれていますが、残留農薬に注意しなければなりません。新しい下着は一度洗濯してから着るようにしましょう。化粧品は高級だから、低刺激性だからといって安心はできません。自分で実際に使って見なければわかりません。乳幼児では食べ物や汁が顔について刺激になっていることが多いのですが、食事前にあらかじめ軟膏を口の周りに塗っておくのも一つの手です。痒くても掻かなければ皮膚炎は起こらないのですが、子供さんや、大人でも夜間に無意識に掻いてしまう場合には軟膏を塗ってから包帯を巻くことも有効です。

#### 5.急激な体温の上昇を避ける

熱い食べ物を無理してたべたり、アルコールや香辛料をとりすぎると体温が急激に上昇して、痒くなります。熱い風呂に長時間入ることも同じです。入浴後はほてりを冷ましてから布団に入るようにしましょう。ストーブにじかにあたることも良くありません。

#### 6.ストレスを溜めない

ストレスには個人差があり、また人間は適度なストレス下でこそ仕事も学業も本領が発揮できるようになっています。スポーツなどでストレスを発散できる人は良いのですが、逆にストレスの素になっているケースもあります。子供の場合、母親のストレスを解放してあげなければならぬこともあります。医者と患者、御両親との話し合いによりストレスを解放し、相互理解をはかることが大切です。アトピー性皮膚炎の患者さんたちを集めたカウンセリングも有効といわれています。一般的には海水浴や林間学校などの転地療法も有効です。

#### 7.あやしげな民間療法に飛びつかないこと

民間療法でアトピー性皮膚炎が治ったという類の宣伝はすべて誇大広告です。医学の世界では許される表現ではありません。アトピー性皮膚炎はなおらない病気というわけではなく、ごく少数の自然治癒例があります。信頼できる皮膚科医をみつけてください。「船頭二人して船山

に登る」といいます。あれこれ浮気して重複した治療を受けていると、良くなってもなにが効いたのかわからなくなってしまいます。

## 8.ステロイドを必要以上に恐れないこと

信頼できる医師のもとで正しく使われているステロイドは怖いすりではありません。非ステロイド剤のほうがかぶれやすいのです。治療を勝手に中断せず、塗ったり塗らなかつたりといった最悪の外用はもうやめましょう。もちろんステロイドなしでうまくアトピー性皮膚炎をコントロールできればそれに越したことはありませんが。

### (5)最後に

アトピー性皮膚炎は確かに難治性の病気ですが、命を奪うことはありません。そんなアトピー性皮膚炎で苦しみ、一生を棒に振っても良いはずがありません。営利主義の民間療法や扇動的なマスコミに惑わされることなく、Quality of Life(Q.O.L.=生活の質)を重視した生活を満喫する権利はアトピー性皮膚炎の患者さんにもあるのが当たり前です。苦痛を長く強いるのは修行ではあっても決して治療ではありません。選択肢はありますが、奇蹟的な治療法があるわけでもありません。某所にある有名なアトピー性皮膚炎の専門病院に入院されても結局ステロイドを一週間塗られただけといった話をよく聞きます。どうか恐れることなくいっしょにアトピー性皮膚炎に立ち向かって行こうではありませんか。

### (6)アトピー性皮膚炎の新しい治療

#### 1.免疫抑制剤軟膏

平成11年11月24日に発売されました。皮膚炎の抑制効果が strong のステロイド並みにあるのに、副作用がステロイドほどありません。少し刺激があるようですが、皮膚炎の改善とともに刺激感もなくなってきます。なんといっても驚くのが、効果が出てくると、アトピーなどなかったかのような治癒状態(自然な皮膚)が得られることです。今後のアトピー性皮膚炎治療の主役となりそうですが、手や身体は、顔や首ほどの効果が見られない場合も少なくありません。

#### 2.体質改善治療

アイピーディという抗アレルギー剤または漢方薬を最低3ヵ月以上内服する方法が有効ですが、成功率は30%前後とまだまだ低い状態です。しかしながら、アトピーに対して前向きな姿勢をとられる方にはお勧めしています。副作用はほとんどありません。

#### 3.紫外線照射治療

有効性については、紫外線の副作用反応と裏腹で論議のある治療方法ですが、症例によっては著明な改善を認めております。とくに、低用量の narrow band UVB 照射が良いようです。

---

**HOME**

<IMG width="1" height="1" alt=""

src="http://tracker.kantan-access.com/jana\_tracker/track4ns.gif?sid=22085&t=%83A%83g%83s%81%5B%90%AB%94%E7%95%86%89%8A&p=%2F%7E  
cfe84560%2Fatopy.html&cs=Shift\_JIS">