

市民公開講座「皮膚科医と治すアトピー性皮膚炎」

悩まず上手に肌ケアを

11月12日は「i i i 2」の語呂に合わせた「皮膚の日」。この日にちなんで市民公開講座「皮膚科医と治すアトピー性皮膚炎」(日本臨床皮膚科医学会=日臨皮、日本皮膚科学会、朝日新聞社主催、花王株式会社協賛)が11月9日、東京・有楽町の東京国際フォーラムで開かれた。加藤友衛・日臨皮会長のあいさつの後、専門医3人が講演し、約800人が聴き入った。総合司会は楠俊雄・日臨皮副会長。

関係学会のホームページ
●日本臨床皮膚科医学会
http://www.jocd.org/
近所の医院の検索ができる
●日本皮膚科学会
http://www.dermatol.or.jp/
「アトピー性皮膚炎治療問題委員会」のサイトから相談コーナーへアクセス可能



佐々木 りか子さん
国立成育医療センター
皮膚科医長

清潔・保湿・刺激回避がポイント

アトピー性皮膚炎の治療は、ステロイドによる外用療法と、保湿クリームなどによるスキンケアが車の両輪になります。皮膚は常に外界と接して、毎日私たちの体を守ってくれる敏感な「臓器」です。だから、塗り薬で症状が改善した時や予防的な意味で、スキンケアが大切です。

子どもの皮膚は、一見すべすべして理想的なように見えますが、表面の脂分は大人よりも少ないので、乾燥を受けやすいのです。保湿には、やさしく、弱酸性の方がいいです。清潔と保湿、刺激の回避がスキンケアのポイントです。つまり角層細胞の乱れをスキンケアで防ぐことが大切です。

- #### スキンケアの注意点
- 保湿剤を風呂上がりだけでなく外出前にもぬる
 - 40度以上のお湯に入らない
 - 湯船で100まで数えない
 - あかすりでゴシゴシこすらない
 - セッケンは低刺激性のものを使う
 - ゴゴフした服は避ける



(佐々木りか子・国立成育医療センター皮膚科医長による)



川島 真さん
東京女子医大教授

治療の基本はステロイド外用剤

「これアトピーですよか」と患者さんがよく来られるのですが、多くの場合は違います。アトピーに治るのはアトピー性皮膚炎ではありません。繰り返して慢性化するのがアトピー性皮膚炎です。アトピーの主な原因はダニや食事に求める人もいますが、それだけでは説明ができません。食事制限をしたり、ダニ対策やカビなど、アトピーの悪化原因はたくさんあります。しかし、その対策を一つひとつやるよりも、乾燥肌を改善してあげることが大切です。アトピーは世界的標準治療として、ステロイド外用剤が最も効果的です。

ステロイドはアトピーの治療に使うかどうかを悩まされる方が多いです。皮膚科医は、皮膚科医は「は」と答えています。ステロイドは世界的標準治療として、アトピーの治療に使うかどうかを悩まされる方が多いです。皮膚科医は、皮膚科医は「は」と答えています。ステロイドは世界的標準治療として、アトピーの治療に使うかどうかを悩まされる方が多いです。皮膚科医は、皮膚科医は「は」と答えています。



小林 美咲さん
小林皮膚科医院院長

「かく行動」防止に親の役割重要

私は「かく行動」という視点からお話したいと思っています。患者さんに「急にアトピー性皮膚炎が悪化したことがありますか」と聞くと、受験や就職、転居や家庭問題など様々なストレスがきっかけになるケースは多いです。

よく患者さんに、かく行動を記録してその原因を探るという話を聞きます。かく行動を記録してその原因を探るという話を聞きます。かく行動を記録してその原因を探るという話を聞きます。かく行動を記録してその原因を探るという話を聞きます。

お母さんへの3つのお願い

- 朝 「はやくはやく」と言わない
- 日 日が暮れたら、大きな声を出さない
- 夜 夕食食べたら動かない

スキンシップ
子どもを見るだけではなく、ひざにのせて遊びましょう。何でもゆっくりにしてあげてください。

甘い言葉
あなたが大切と伝えましょう。語尾に「ね」とつけてみる



(小林美咲・小林皮膚科医院院長による)

食事が原因はまれ■厳しい病気と考えないで■発病には様々な要因■漢方薬は補助的療法で■薬は薄く伸ばす

- 1 赤ちゃんにステロイドは、全くなし問題ないと考えていたが結構です。赤ちゃんのときから始めるアトピーが多いわけですが、医師のきちんとした指導を受けて使う分には、年齢は関係なく結構です。実際は、5段階あるといわれているステロイドの中でも、弱めのものを使うことが多いですが、基本的には使っても大丈夫です。
- 2 薬の塗り方教えて
川島 塗り薬はちゃんとした塗り方がないと、よく言われますが、日本人は極端です。みんな一生懸命になって、こすって炎症を悪化させている人も見かけます。「薄く伸ばして」っていう方が多いですね。塗り薬というのは、そこに置いておけば自然に皮膚から入っていくわけですから、我々医師も言い方に気を付けなければいけません。
- 3 漢方薬で治る
小林 漢方薬は副作用がないと思われている方もいるようですが、やはり漢方薬にも副作用があります。皮膚の病気の外用剤が一番効果的です。漢方薬は西洋の薬と違い、湿疹に直接効くというわけではなく、生体のゆがみを治して結果として湿疹が治っていく、という考え方です。私自身、東洋医学専門医の一人ですが、アトピー性皮膚炎治療に関しては、まずステロイド外用剤、補助的療法として漢方薬もある、というふうに考えています。
- 4 アトピーは遺伝する
小林 アトピーは遺伝しますが、体質は必ず親から子どもに遺伝します。でも親と全く同じ病気になるというわけではありません。糖尿病を例に考えます。糖尿病は遺伝する要素はありますが、それを引き起こすには、食生活や運動、ストレスなど様々な要因が絡んできます。アトピー性皮膚炎の場合も、皮膚の性質のようなものは遺伝しますが、病気がそのままだと遺伝するのではなく、考えてもらって結構です。
- 5 予防はできる
川島 今のところ「これをすればアトピーにならない」という予防法は見つかっていません。ですから、あまり神経質にならないで、もう少しおちおちに考えたほうがいいでしょう。遺伝する要素は、アトピーに限らずたくさんあるわけですが、それを引き起こすには、大変です。仮にアトピーになっても、適切な治療すれば、きれいな皮膚になるわけですから、あまり厳しい遺伝病と考える方がよいと思います。
- 6 食事制限は必要
川島 アトピー性皮膚炎に食事アレルギーが関連しているのは、一般に考えられているよりもずっとまれです。関連する患者さんでも食事制限だけで治るわけはありません。中止して良くなる、再開して悪くなる、という確実な証拠が制限すべき、血液検査の結果だけで制限するのはまちがいです。
- 7 乾布摩擦は効果的
佐々木 乾布摩擦で皮膚を鍛えるという意味は自律神経の反射を鍛えるという事です。アトピーの方は、角層という一番表面のところが壊れやすい皮膚をしているので、そこをこすることが、それを壊すことにはかえりません。乾布摩擦でアトピーが良くなることはありません。むしろやめてほしいという方が多いです。



敏感なあなたの肌で直接確かめてください。

お試し用サンプルを差し上げています。携帯・パソコンからアクセスを。
<http://binkan.jp>

毎週抽選で1万名様にフェイススクリームエフェクティブ(4g)、化粧水(8ml)のセットを差し上げています。締切は2003年12月末日まで。当選者の発表は、サンプルの発送をもってかえさせていただきます。また、お八ガキの場合は 〒177-8681 東京都石神井郵便局 私書箱60号「キュレル サンプルプレゼントA」係まで。お名前、ご住所、記事・広告の感想をご記入ください。

乾燥性の敏感肌に不足しがちな肌のうるおい成分「セラミド」。キュレルはこの「セラミド」の働きを守り補い、外部刺激から肌を守ります。

キュレルはフェイスケアからボディケアまでそろった、薬用スキンケアシリーズです。(医薬部外品) 弱酸性・無香料・無着色