

# 健康アドバイス

## アトピー性皮膚炎の環境整備とスキンケア

アトピー性皮膚炎は、体の至る所に湿疹病変を生じる慢性皮膚疾患の一つです。生後2カ月ごろからかゆみのある乳児湿疹として発症することが多く、その後は軽快と悪化を繰り返しながら、慢性的に経過します。患者さんの多くは、疾患にかかりやすい敏感な体質を受け継いでいますが、疾患を良く理解して正しい治療を受け、環境を整備し、まめにスキンケアをすることで皮膚炎を悪化させずに毎日をご過ごすことができるようになります。

皮膚炎を悪化させる大きな要因として、気候があります。夏は高温多湿で紫外線が強く、発

汗で汚れた皮膚に細菌やウイルスなどの繁殖が起こりやすく、これらが皮膚炎を悪化させます。逆に低湿度の冬はドライスキンのなりがちです。ダニやハウスダスト、花粉の多い環境も皮膚に刺激を与えます。ほかにも香料、化粧品、洗剤、プールの消毒用塩素、化学繊維などが皮膚への直接的刺激物質として働きますし、各種薬剤、刺激性の食物、過度の飲酒、たばこなどは体の中から刺激物質として作用します。

これらの因子から皮膚を守るために、環境整備とスキンケアが重要です。じゅうたんやクッ

中央区北1条西7丁目  
加藤直子皮膚科スキンクリニック  
院長 加藤 直子

シヨンを遠ざけ、寝具などをまめに洗濯し、皮膚を刺激する物質との接触を避け、強い紫外線を浴びないようにしましょう。また、発汗後はまめに体を洗って良くすすぎ、その後は皮膚のバリア機能を補強するために保湿剤を用いるなどのスキンケアを毎日継続しましょう。

最近、アトピー性皮膚炎の治療のゴールはキユア(完治)ではなく、コントロール(うまく制御して付き合う)であるという認識が広がっています。正しい治療を受けながら、毎日のスキンケアで肌を慈しむ心を持ち続けることが、皮膚炎を制御して快適な生活を送ることにつながると思います。