Q&Aでわかる！

ぜん息悪化予防のための

小児アトピー性皮膚炎ハンドブック

独立行政法人環境再生保全機構

はじめに

環境再生保全機構ではこの度、「ぜん息悪化予防のための小児アトピー性皮膚炎ハンドブック」を発行いたしました。ぜん息も小児アトピー性皮膚炎も、患者さんやご家族が一緒になって向き合い、治す努力をして、良くなっていく病気です。

このハンドブックでは、小児アトピー性皮膚炎の正しい治療についてご理解いただき、コントロールしていくことによってぜん息の悪化予防につなげてもらうことを目的としています。

皆さまが健やかな毎日をおくれますよう、ご家庭でお役立てください。

独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部

もくじ

ぜん息とアトピー性皮膚炎の関係

Q.01 ぜん息は、どんな病気? …… 2
Q.02 ぜん息とアトピー性皮膚炎は関係あるの? …… 3

アトピー性皮膚炎とは?

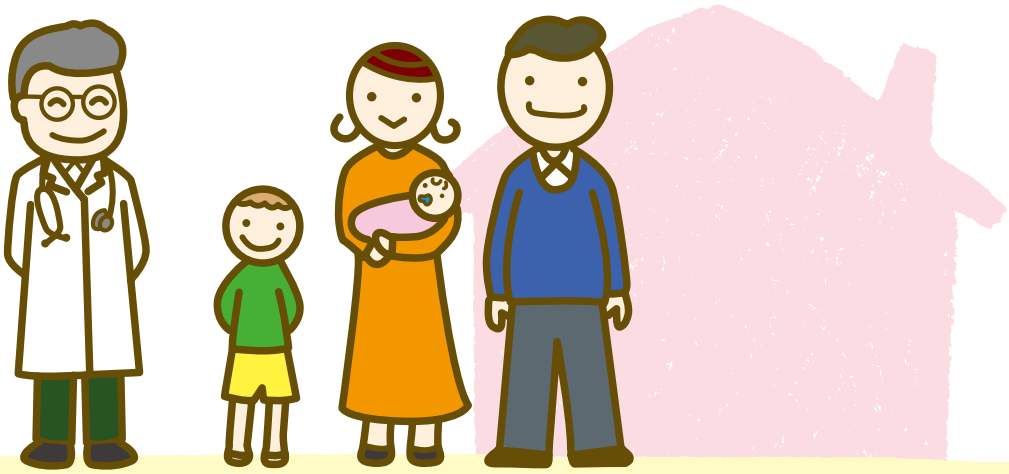
Q.03 アトピー性皮膚炎は、どんな病気? …… 4
Q.04 アトピー性皮膚炎の皮膚は、正常な皮膚とどう違うの? …… 5
Q.05 アトピー性皮膚炎の悪化要因とは? …… 6
Q.06 アトピー性皮膚炎が悪いままだと、将来にどんな影響があるの? …… 6
Q.07 アトピー性皮膚炎は、短期間で治るの? …… 7
Q.08 アトピー性皮膚炎の治療とは? …… 7

アトピー性皮膚炎の治療① 薬物療法

Q.09 治療に使われるステロイドは、どんな薬なの? …… 8
Q.10 ステロイド外用薬とステロイド内服薬の違いとは? …… 9
Q.11 ステロイド外用薬の副作用を出さないために、どうすればいいの? …… 10
Q.12 ステロイド外用薬はどんな風に塗ればいいの? …… 11
Q.13 ステロイド外用薬はどのぐらいの量を塗ればいいの? …… 12
Q.14 タクロリムス軟膏とはどんな薬なの? …… 13

アトピー性皮膚炎の治療② スキンケア

Q.15 どうしてスキンケアをするの? …… 14
Q.16 石けんはどんなものがいいの? …… 14
Q.17 どうやって洗えばいいの? …… 15
Q.18 日常生活で気をつけたほうがいいことは? …… 16
Q.19 夏のスキンケアで気をつけることは? …… 17



アトピー性皮膚炎の治療③ 悪化要因の対策

Q.20 室内の悪化要因にはどんなものがあるの? …… 18
Q.21 家のアレルゲンを減らすには、何をすればいいの?
ダニ対策 …… 19
カビ対策 …… 20
ペット対策 …… 20
Q.22 お掃除が大変。コツを教えて! …… 21
Q.23 冬の環境整備で気をつけることは? …… 22
Q.24 アトピー性皮膚炎にタバコは影響するの? …… 22
Q.25 食事で気をつけることは、どんなこと? …… 23
Q.26 子どもの生活リズムを整えるには、どんな方法があるの? …… 23

子どもの日常生活と アトピー性皮膚炎の治療

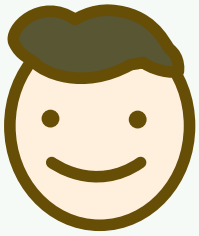
Q.27 子どもがスキンケアを嫌がります。どうすればいい? …… 24
Q.28 掻かないようにさせるための対策はある? …… 25
Q.29 兄弟がスキンケアの邪魔をしてきます。うまく対処する方法は? …… 26
Q.30 やることが一杯! 何を優先させたらいい? …… 27

[写真資料]
体と顔の洗い方 …… 28
軟膏の塗り方 …… 29
アトピー性皮膚炎の主な症状 …… 29

『ぜん息とアトピー性皮膚炎の関係』

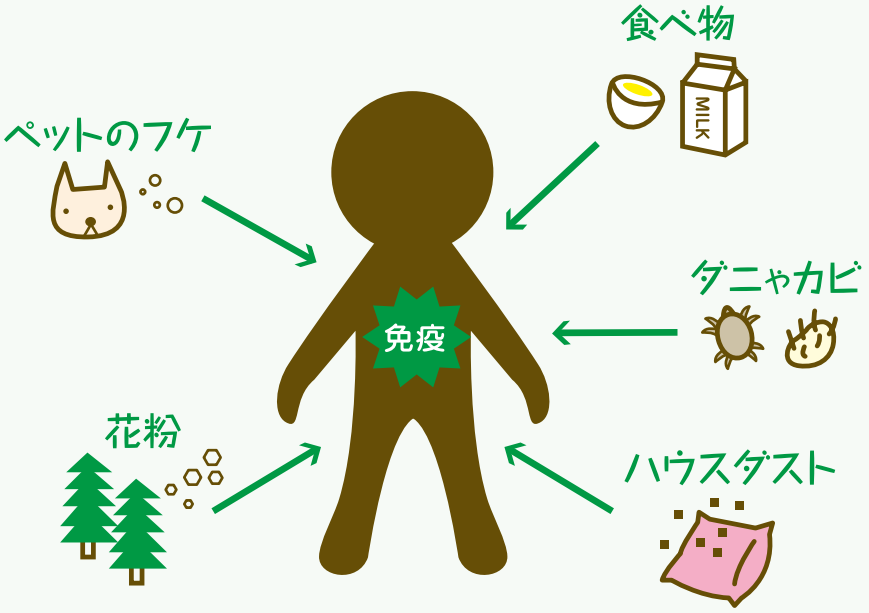
Q.01

ぜん息は、どんな病気?



A.気道に慢性炎症があるために、息が苦しくなる発作が、繰り返しおこる病気です。

人間には、体の中に入ってきた細菌やウイルスなどの病原体から、体を守る「免疫」という働きがあります。ところが、気道に慢性炎症があるためにこの免疫が、ダニやカビ、大気汚染物質などに対して過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー反応」と呼ばれる現象で、ぜん息の発作をおこす原因です。アレルギーの原因となるもの(アレルゲン)には、ダニやカビ、ハウスダスト、ペットのフケ、花粉などもあります。アトピー性皮膚炎、食物アレルギー、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、花粉症などアレルギーが原因で起こる病気には、さまざまな症状があります。



アレルギーの原因
(アレルゲン)

Q.02 ぜん息とアトピー性皮膚炎は関係あるの？

A. 乳幼児にアトピー性皮膚炎があるお子さんは、ぜん息になりやすいといわれています。

乳幼児期のアレルギーは、成長するにつれて、いろいろなアレルギー症状が出たり消えたりしていくことが大きな特徴です。これをマーチ（行進曲）にたとえて、「アレルギーマーチ」と呼んでいます。

たとえば、赤ちゃんのときに食物アレルギーやアトピー性皮膚炎になると、1～3歳ごろに気管支ぜん息になり、少し大きくなってからアレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎になる、というケースが見られることがあります。もちろん、個人差はありますし、全員が同じルートをたどるわけではありませんが、アトピー性皮膚炎の赤ちゃんは4人に1人がぜん息になり、ぜん息の子の2人に1人はアトピー性皮膚炎があるか、以前になったことがある、といわれています。

ぜん息の発症予防のためにも、アトピー性皮膚炎をきちんと理解することが大切です。アトピー性皮膚炎への疑問や不安を解決し、正しい治療に取り組んでください。

『アトピー性皮膚炎とは？』

Q.03 アトピー性皮膚炎は、どんな病気？

A. かゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。

アトピー性皮膚炎は、「赤くなる」「小さいブツブツができる」「皮がカサカサむける」「皮膚が厚くなる」「かさぶたができる」などといったかゆみのある湿疹が、慢性的に良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。 参照 29ページに症例写真があります

赤くなる　小さいブツブツができる　皮がカサカサむける　皮膚が厚くなる　かさぶたができる

慢性的とは、1歳未満であれば2ケ月以上、1歳以上の方であれば6ケ月以上継続している状態を指します。かゆみのある湿疹が、左右対称に現れるのもアトピー性皮膚炎の湿疹の特徴で、年齢によっても症状が現れやすい部位は変わります。

乳児では顔や首、頭によく現れ、ひどくなると胸や背中、手足に広がります。幼児・学童では首のまわり、臀部（でんぶ）（尻）、ひじの内側やひざの裏に多く見られます。思春期・成人になると顔、首、胸、背中など、おもに上半身に現れやすくなります。

年代別症状の現れやすい部位

乳児

頭／顔／首

ひどくなると

胸／背中／手足など

幼児
学童

首のまわり／臀部（でんぶ）（尻）
ひじの関節・内側
ひざの関節・裏側

思春期
成人

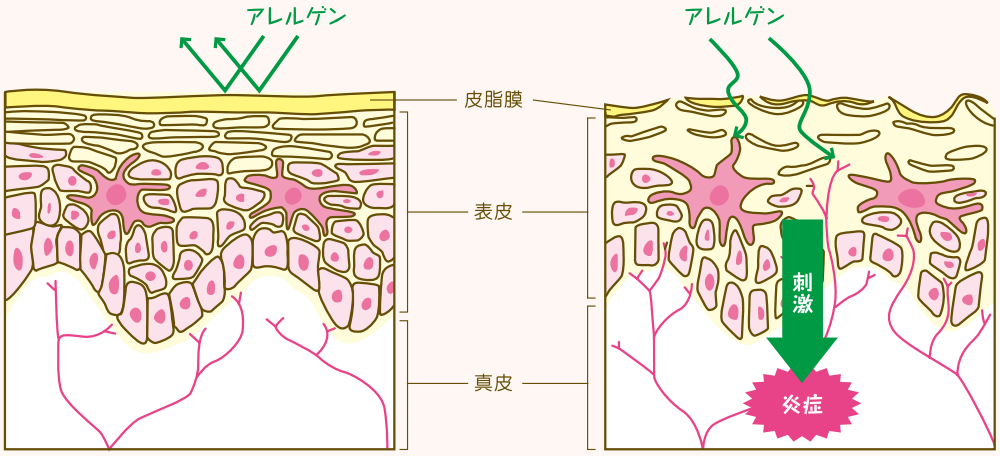
上半身
顔／首／胸／背中

Q.04

アトピー性皮膚炎の皮膚は、正常な皮膚とどう違うの？

A.アトピー性皮膚炎の皮膚は、バリア機能が低下しています。

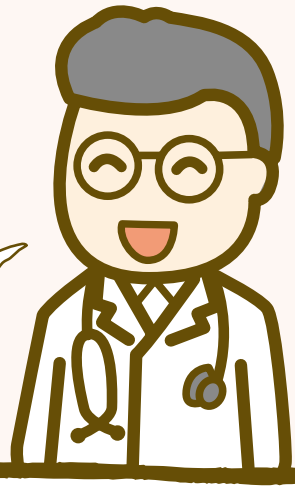
正常な皮膚は、皮脂膜によってバリア機能が保たれており、外部からのさまざまな刺激が入ってこないようになっています。ところが、アトピー性皮膚炎の皮膚はこのバリア機能が低下しているため、外部からの刺激が簡単に皮膚の中に入ってきてしまいます。その結果、炎症が起きて様々な症状が現われてしまうのです。アトピー性皮膚炎がある患者さんでは、湿疹がない部分でも皮膚のバリア機能が低下しています。アトピー性皮膚炎が乳児に多いのは、皮膚の機能が十分に発達していないため、成人と比べてバリア機能に異常が起こりやすいからです。



正常な皮膚　　アトピー性皮膚炎の皮膚

◎ 正常な皮膚は1ヶ月半かけてゆっくりと再生されますが、湿疹の皮膚はより短い期間で再生されるため、隙間だらけでバリアは破壊されています。

◎ ステロイドを塗ってすぐきれいになっても、それは表面の炎症が治まっただけで、皮膚の深部ではまだ炎症が残っているため、1週間で使用をやめてしまえばほとんど再発してしまいます。また、良くなってからも再発することが多いため、しばらく使用して、少しづつ減らしていくことがあります。

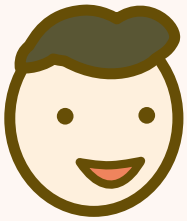


Q.05

アトピー性皮膚炎の悪化要因とは？

A.黄色ブドウ球菌、ダニやカビ、汗、ペット、食事バランス、夜型生活や睡眠時間の減少、ストレスなどです。

アトピー性皮膚炎を悪化させる要因は、年齢や生活環境など、患者さんによって異なりますが、何か1つの要因ではなく、様々な要因が重なりあって起こるケースが多く見られます。アトピー性皮膚炎の悪化要因として代表的なものは、黄色ブドウ球菌、ダニやカビ、汗、ペット、食事バランス、夜型生活や睡眠時間の減少、ストレスなどがあります。



Q.06

アトピー性皮膚炎が悪いままだと、将来にどんな影響があるの？

A.ぜん息など他のアレルギー症状が出るだけではなく、視力障害や視力を失ってしまったり、睡眠障害による成長や学習への障害など多くの影響があります。

アトピー性皮膚炎が悪いままだと、成長するにつれて、ぜん息など他のアレルギー症状が出るだけではなく、顔（特に目の周り）にアトピー性皮膚炎がある場合には、白内障・網膜剥離を合併することがあります。その他にも、かゆみがひどくて睡眠障害が起こり、夜間の成長ホルモンの分泌が低下して成長が障害されてしまったり、十分に眠れないために日中も集中力が途切れがちになり、学習に支障が出ることがあります。きれいな皮膚の状態を維持することで成長の障害などの悪影響が起こることを防ぐことができます。

Q.07

アトピー性皮膚炎は、短期間で治るの？

A.短期間では治りませんが、正しい治療を行うことで症状が出ない状態になります。

アトピー性皮膚炎は、短期間で治ることはありません。しかし、正しい治療を行うことで症状をコントロールして、湿疹などの症状が出ない状態にすることはできます。

アトピー性皮膚炎ではバリア機能が低下しているため、まず、はじめにバリア機能を回復させることが大切です。

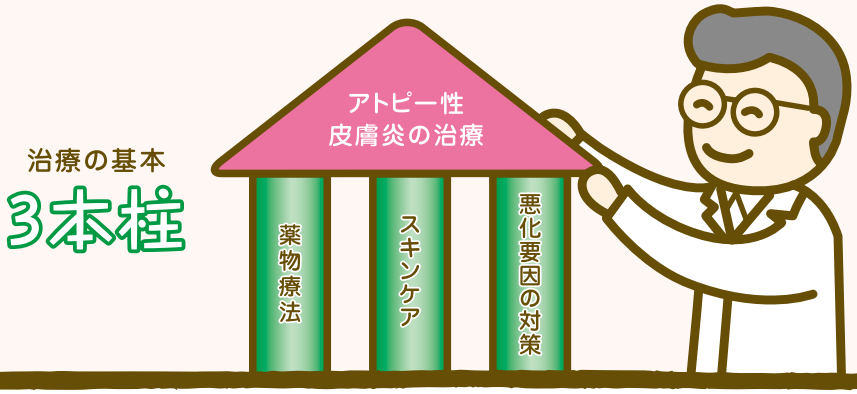
Q.08

アトピー性皮膚炎の治療とは？

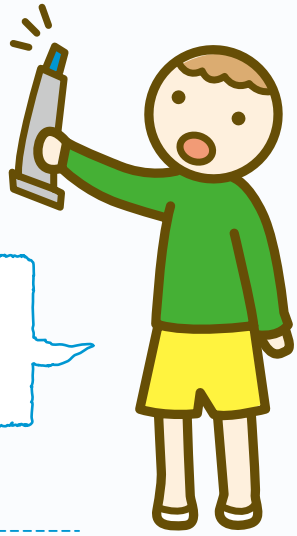
A.❶薬物療法 ❷スキンケア ❸悪化要因の対策の3つが治療の基本です。

アトピー性皮膚炎では、炎症のない状態を続け、皮膚のバリア機能を回復させるために①薬物療法②スキンケア、③悪化要因の対策の3つが治療の基本です。また、アトピー性皮膚炎の治療には「民間療法」と呼ばれる様々な治療がありますが、必ずしもすべての効果がデータで実証されている治療法ではありません。逆に皮膚状態を悪化させることもありますので、必ず担当の医師に相談してから治療するようにしましょう。

参照 薬物療法については Q.09へ　参照 スキンケアについては Q.15へ　参照 悪化要因の対策については Q.20へ



『アトピー性皮膚炎の治療① 薬物療法』



Q.09

治療に使われるステロイド外用薬は、どんな薬なの?

A.湿疹・かゆみを引き起こす原因である皮膚の炎症を抑えるのに効果的な薬です。

ステロイドとは、私たちの腰の背中側にある副腎皮質(ふくじん)という臓器で作られるホルモンです。それと似た成分を含むステロイド外用薬は、湿疹・かゆみを引き起こす原因である皮膚の炎症を抑えるのに効果的で、安全性が高い、アトピー性皮膚炎では標準的な治療です。通常、子どもは大人に使用するよりも弱いステロイド外用薬を使用したりします。しかし、弱すぎる薬では効果がありません。担当の医師の診察を受けて適切な薬を処方してもらいましょう。

ステロイドの強さ		主な商品名(五十音順)
強	Ⅰ群 strongest	ジフラール　ダイアコート　デルモベート
	Ⅱ群 stronger	アンテベート　シマロン　テクスメテン　トプシム　ネリゾナ　パンデル　ビスダーム　フルメタ　マイザー※　リンデロンDP
	Ⅲ群 strong	アドコルチン　エクラー　ザルックス　フルコート　プロパデルム　ベトネベート　ボアラ　メサデルム　リンデロンV
	Ⅳ群 mild	アルメタ　キンダベート　ケナコルトA　リドメックス※　レダコート　ロコイド
弱	Ⅴ群 weak	プレドニゾロン

◎ステロイド外用薬は、上の表のように、強いものから順にⅠ群～Ⅴ群の5段階に分類されています。
◎※のついている薬は他の群に分類される場合があります。

Q.10

ステロイド外用薬とステロイド内服薬の違いとは?

A.ステロイド外用薬は塗り薬で、ステロイド内服薬は飲み薬です。副作用も、下の表のように違いがあります。

ステロイドには、塗り薬である外用薬と飲み薬である内服薬の2種類があります。外用薬では、**Q.09**でも説明した通り、湿疹のある部分に塗布する安全性の高い薬です。副作用で皮膚が黒くなると思われることが多いですが、これはステロイド外用薬の副作用ではなく、炎症状態が続くと皮膚が黒くなるためです。ステロイド外用薬を、必要量、決められた塗り方で使用していれば、まず副作用の心配はありません。

内服薬では、飲んだ薬が血液中に入って全身を回り、皮膚に到達して作用するために他の臓器にも副作用が出やすくなります。ステロイド内服薬は、特に成人で悪化時に一時的に使用することはありますが、内服薬の副作用についても、長期にわたり継続的に使用することがよくないのであり、短期間であれば心配する必要はありません。ただし、子どもは内服薬の副作用の影響が出やすいので、アトピー性皮膚炎の治療に使用することはあまり好ましい選択肢ではありません。担当の医師の診察を受けて適切な薬を処方してもらいましょう。

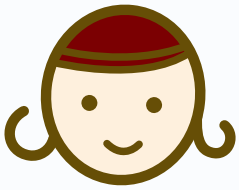
参照 副作用を出さないためのステロイド外用薬の使い方については**Q.11**へ
参照 ステロイド外用薬の塗り方については**Q.12**、**Q.13**、**29**ページへ

ステロイド外用薬の副作用

◎長期連用すると皮膚が薄くなる
止めれば1ヶ月程度で戻りますが、
思春期以降に多い皮膚線条
(妊娠線のような皮膚)は消えません。
◎乳幼児は成人よりも少ない
◎毛のう・ニキビ(止めると改善します)

ステロイド内服薬の副作用

◎成長抑制(背が伸びない)
◎免疫抑制(感染に弱くなる)
◎多毛(全身が毛深くなる)
◎満月様顔貌
◎白内障
など

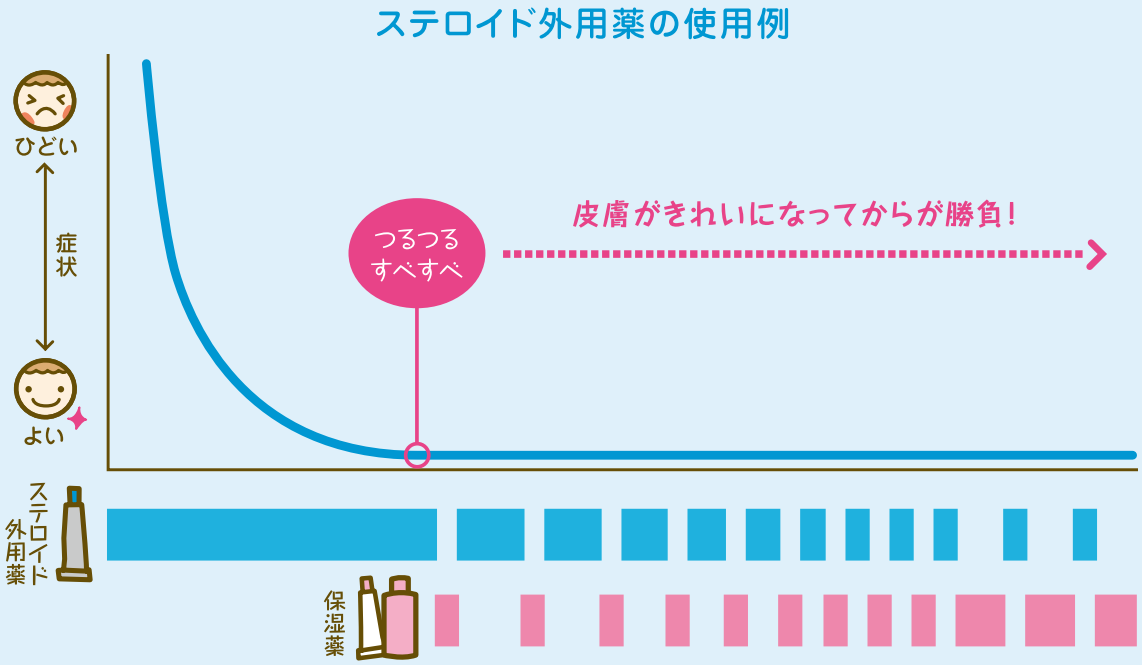


Q.11

ステロイド外用薬の副作用を出さないために、どうすればいいの?

A.ステロイド外用薬を使用して、皮膚を完全につるつるの状態にしてから、使用量を減らしていきましょう。

最初に湿疹が残っているうちは毎日ステロイド外用薬をしっかりと使用して、皮膚を完全につるつるの状態にします。ステロイド外用薬の主な副作用は、長期連用により皮膚が薄くなることです。これを避けるために、湿疹の再発がなければ、例えば2日おき、3日おきというようにステロイド外用薬の使用回数を減らしていくことで副作用を出さずに、最終的には保湿薬だけで皮膚のつるつるが維持できるようになります。具体的なステロイド外用薬の減らし方には個人差がありますので、それぞれの治療ペースを担当の医師に確認してから行いましょう。



◎ 皮膚がきれいになってから保湿薬へと移行する
◎ステロイド外用薬の使用日数を減らしていく

Q.12

ステロイド外用薬はどんな風に塗ればいいの？

A. ❶塗る人の手をきれいに洗う
❷入浴後、水分を拭きとったら、すぐに塗る
❸たっぷりと皮膚にのせるように塗る
❹頭皮では地肌に到達するように塗る

ステロイド外用薬は、塗り方によって効果が違ってきます。
次のことに気をつけて、効果的に塗りましょう。

この4つに気をつけましょう。

❶ 塗る人の手をきれいに洗う

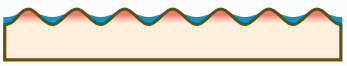
不潔な手で塗ると、手についている刺激物を子どもの体につけてしまうことになります。

❷ 入浴後、水分を拭きとったら、すぐに塗る

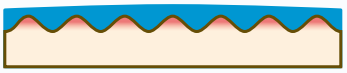
入浴後は余分な水分を拭き取ったら、その場で塗りましょう。

❸ たっぷりと皮膚にのせるように塗る

湿疹は腫れている部分が出っ張っているので、デコボコしています。
そのため、薄くのばしたり、擦り込んでしまったりすると、
出っ張った湿疹部分には薬がつかず、治療効果が半減してしまいます。



すり込んだり、薄く塗ると
肝心な場所に薬がつかない

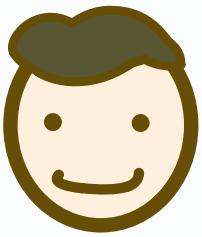


たっぷりと、のせるように塗ると
必要な部分に薬がつく

❹ 頭皮では地肌に到達するように塗る

髪の毛のはえている部分にローションタイプの薬を使う場合は
ふりかけてしまうと髪が吸い取ってしまい、湿疹のある地肌に薬が到達しません。
髪を分けて地肌を出し、ローションをたらし、指でおさえるようにのばします。
さらに2cmくらい横の髪を分け、同じようにつけていきます。
湿疹のあるところ全部に薬がつくようにしてください。

＊ 入浴出来ない時や、1日2回以上ステロイド外用薬を塗ることをすすめられている際は、
担当の医師の指示に従って使用しましょう。



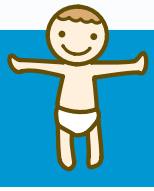
Q.13

ステロイド外用薬はどのぐらいの量を塗ればいいの?

A. 湿疹があるときは、次の量を目安に塗りましょう。

＊ただし、担当の医師の指示がある場合には、それに従ってください。

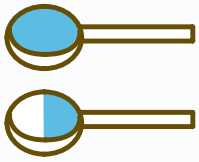
全身に湿疹がある場合の1回に塗る量の目安



◎乳児

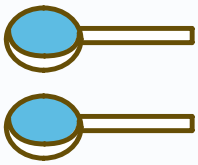
小さじすり切り1杯
（約4g）
［片腕:0.5g 片脚:1g 背中:1g］

◎幼児 3〜5歳



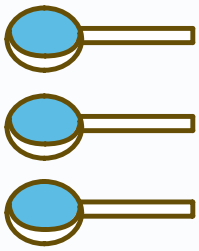
小さじすり切り1杯半
（約6g）
［片腕:1g弱 片脚:1g強 背中:1g強］

◎小児 10歳



小さじすり切り2杯
（約8〜10g）
［片腕:1.5g弱 片脚:1.5g強 背中:2g］

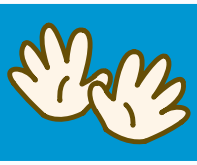
◎中学生



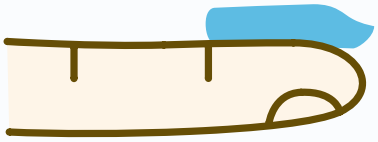
小さじすり切り3杯
（約12〜15g）
［片腕:2g 片脚:2.5g 背中:3g］

処方された軟膏が余る場合は、塗る量が薄い可能性もあります。

大人の両手のひら分の面積に塗る量の目安

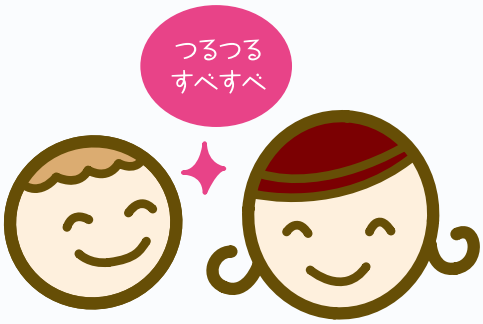


◎チューブの場合



大人の人差し指の先から第一関節まで
（=約0.5g）

チューブ出口の大小により、若干異なる場合があります。



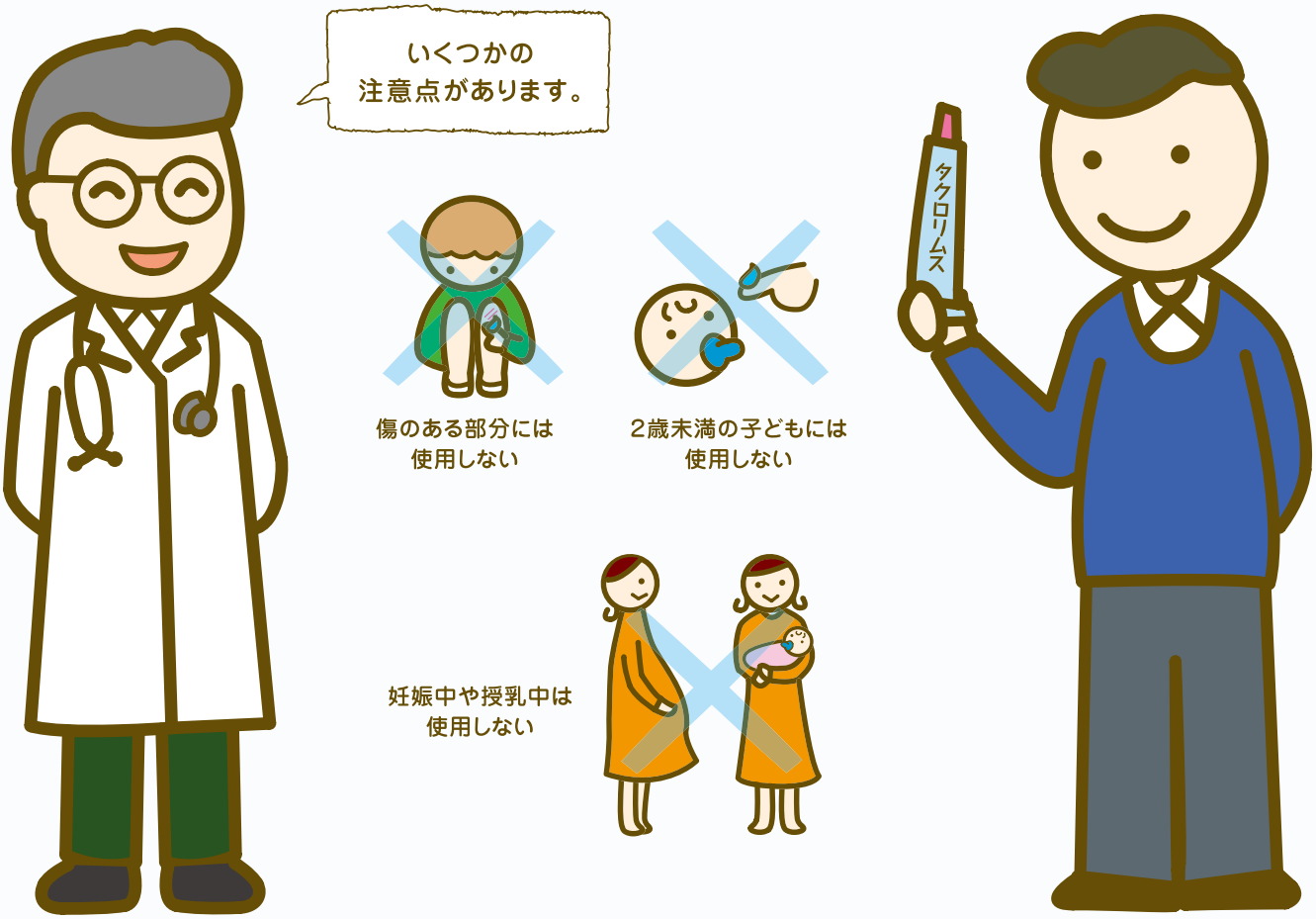
皮膚がつるつるになった場合には、塗る量が減ります。
普段、保湿薬を塗るときの量も同じです。

Q.14

タクロリムス軟膏とはどんな薬なの？

A.ステロイド外用薬と同様に皮膚の炎症を抑える働きがある薬です。

タクロリムス軟膏は、比較的新しい治療薬で、ステロイドと同様に皮膚の炎症を抑える働きがあります。塗りはじめに刺激感を伴うことがありますが、ステロイド外用薬で皮膚をある程度きれいにしておいて、その後にタクロリムス軟膏を使うことで、緩和されます。ステロイド外用薬とは違い、長期連用しても皮膚が薄くなることはありません。注意点は、傷のある部分には使用しないことです。また、妊娠中や授乳中、2歳未満の子どもには使えません。副作用として、にきびやヘルペスができることもあります。ステロイド外用薬もタクロリムス軟膏も担当の医師の指示に従って使用しましょう。



『アトピー性皮膚炎の治療② スキンケア』

Q.15

どうしてスキンケアをするの?

A.皮膚を清潔な状態に保つことで、皮膚炎が改善しやすくなるからです。

スキンケアとは、皮膚を洗って皮膚についたアレルゲン・汗・皮膚にかゆみを与える黄色ブドウ球菌などの刺激物を落として清潔にし、ステロイド外用薬や保湿薬などを塗ることです。黄色ブドウ球菌は、皮膚についてから時間が経つにつれて増加するため、皮膚炎が悪化してしまいます。1日に2回、3回のスキンケアをしてアレルゲン・汗や汚れ、黄色ブドウ球菌などによる刺激を防ぐことで、ステロイド外用薬や保湿薬の効果を高めるだけではなく、きれいな皮膚を維持しやすくなります。

参照 スキンケアの方法については**Q.17**へ

Q.16

石けんはどんなものがいいの?

A.なるべく防腐剤、着色料や香料の入っていない石けんを使いましょう。

石けんは体の汚れや黄色ブドウ球菌などの細菌を落とすためには必要なものですが、特別な成分(たとえば保湿薬など)が入っている必要はありません。また、「添加物」が皮膚に刺激を与えて症状を引き起こすこともありますので、使用後に異常がおこるようならば、余分なものが入っていない石けんに変えてみましょう。また、洗髪後はよくすすぎましょう。リンスは髪に成分を残しやすいので、使用することで悪化する場合には中止しましょう。

余分なものが入っていない石けんの成分表示の例

◎ 固形石けんの例　成分:石けん素地
◎ 液体石けんの例　成分:カリ石けん素地・水

添加物の例

◎ 防腐、酸化防止剤(パラベン、エデト酸塩など)
◎ 着色料(赤色○○号、黄色○○号、青色○○号など)
◎ 香料
◎ 合成界面活性剤(ラウリル硫酸トリエタノールアミン)

Q.17

どうやって洗えばいいの？

A.よく泡立てた石けんで、もむように洗いましょう。

参照 28ページに写真での説明があります

石けんをよく泡立てる

石けんは、泡立てネットや容器で十分に泡立ててから使いましょう。

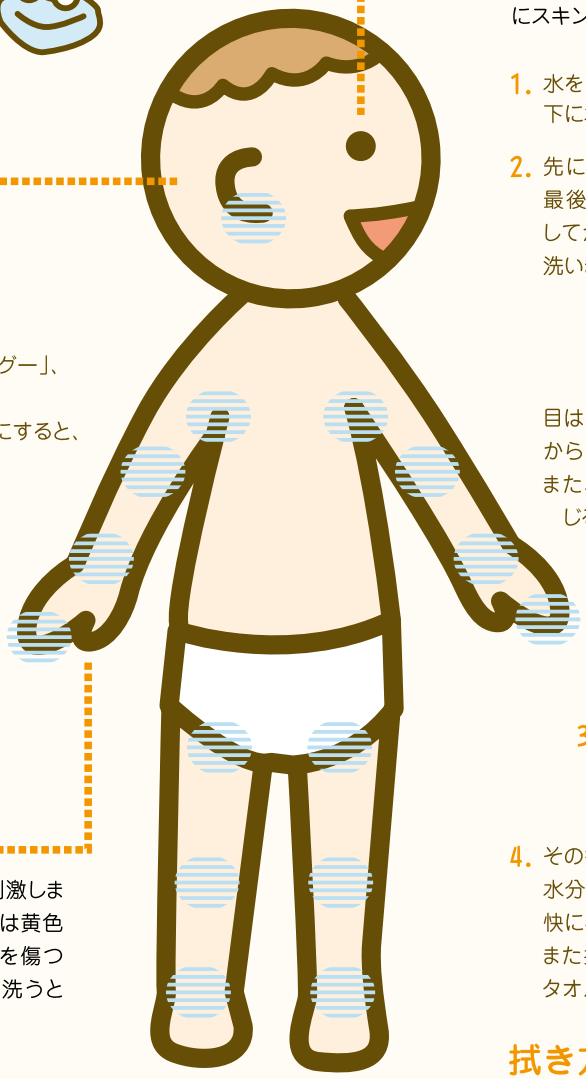
しわのあるところを伸ばして洗う

しわのある の部分はしわをのばして丁寧に洗いましょう。

たとえば指の関節は、左手でかるく「グー」、右手を「パー」にして、グー（左手）をパー（右手）でつつむように洗うようにすると、しわを伸ばして洗うことが出来ます。

手でもむように洗う

スポンジや化学繊維などは皮膚を刺激しますし、手でなでるように洗っただけでは黄色ブドウ球菌などは落ちません。皮膚を傷つけない程度に素手で「もむように」洗うと効果的です。



よくすすぎましょう

石鹸が残っていると、皮膚が悪化することがあります。石けんやシャンプーが残らないようによくすすぎましょう。

目の周りの洗い方

目の周りも石けんを使って洗いましょう。石けんは目にしみますので、できるだけ目に入らないような洗い方を身につけて、子どもにスキンケアを嫌われないようにしましょう。

1. 水をかけるときは、顔の上から下に水が流れるように かける。

2. 先におでこ、ほほなどを石けんで洗い、最後にシャワーがすぐかけられる準備をしてから、鼻の下、目の周りに泡をつけて洗います。

目は、まぶたを閉じさせるように、目の上から下に向かって洗うとよいでしょう。また、鼻と目を洗い始めるときは、目を閉じるように指示して「1、2・・・」とゆっくりと数を数え、「10」と数え終わったときにすすぎが終わるようにするとよいでしょう。こしの強い泡をたっぷり作り、泡がとけないように洗うと、石けんが目に入りません。

3. 頭の上から手早くお湯をかけて、しっかりすすいだときに数え終わるようにします。

4. その後、乾いたタオルで抑えるように顔の水分をふき取ります。顔が濡れていると不快に感じ、掻いたり、泣いたりしがちです。また拭いた後は、目をこすらないようにタオルを持たせないようにします。

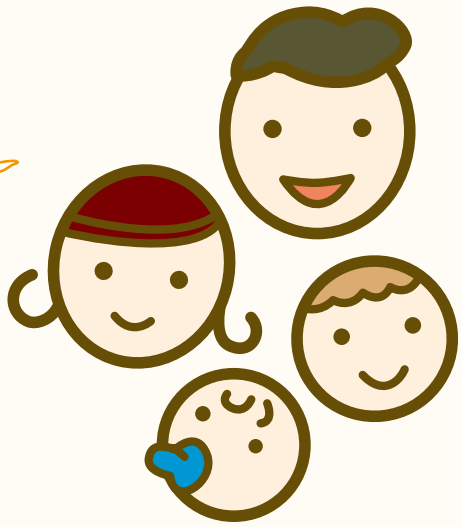
拭き方

こすらないように、軽く皮膚を押さえるように水分を抑えてふき取ります。

スキンケアの後は、必ずステロイド外用薬や保湿薬を塗るようにしましょう！

Q.18

日常生活で気をつけたほうがいいことは?



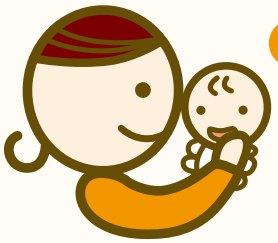
A.次の5つに気をつけましょう。

1 汚れたときはスキンケア

汗や汚れなどを長時間皮膚につけたままにしておくことは好ましくありません。汗をたくさんかいたり、皮膚がよごれて帰宅したときは、できるだけ早くスキンケアをするようにしましょう。

2 爪を清潔に

子どもの爪の間は、汚れが多く、黄色ブドウ球菌も多いため、その爪でかいていると皮膚もたちまち悪くなってしまいます。まめに爪を切り、爪の間も清潔にしましょう。特に赤ちゃんの爪はカミソリのようにとても薄くて傷をつけやすいので、週に2〜3回は爪切りをしましょう。



3 よだれ対策

赤ちゃんはよだれの刺激で、口の周りの湿疹がなかなか治らない場合があります。このような時は、食事前に白色ワセリンなどを塗っておくと、皮膚が保護されてよだれや食べ物が直接刺激になることを防ぐことができます。食事が終わったら、口の周りを清潔にしましょう。

4 髪の毛は皮膚の刺激にならないように

前髪の毛先がまぶたにかからないようにしましょう。毛先の刺激で湿疹を作りやすくなってしまいます。また耳や襟足にかかる髪なども刺激になっていないか気をつけましょう。

5 衣類を清潔に

下着は汗の吸い取りやすいものにしましょう。洗剤が気になるときは、すすぎを1回余分に行うのも効果的です。また、洗濯機のカビ取りを定期的におこないましょう。

Q.19 夏のスキンケアで気をつけることは?

A.汗をかくと皮膚が悪化しやすくなるため、汗をかいたらスキンケアをしましょう。

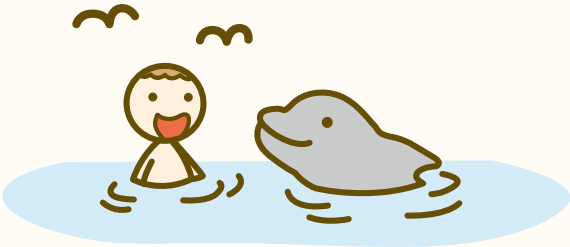
夏は汗の影響で皮膚が悪化しやすい季節です。汗をかいたらそのまま放置せず、スキンケアをこまめにするのがコツです。また、次のことにも気をつけて下さい。

1 プール(塩素対策)

プールが終わったら、できるだけ早く通常のスキンケアを行いましょう。

2 海水浴(塩水対策)

海水がついたままで肌を乾燥させることは、皮膚バリアを壊す可能性があります。海から上がるたびに、すぐに真水で洗ってください。近くに水道がないところでは、あらかじめペットボトルなどに水道水を入れて準備しておくと便利です。海水浴が終わったら、できるだけ早く通常のスキンケアを行いましょう。



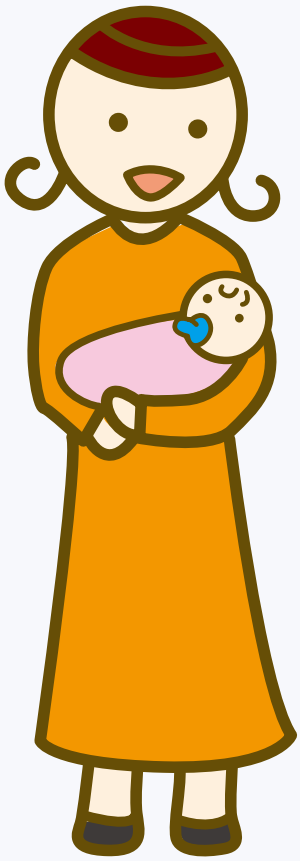
3 日焼け

日焼けによりアトピー性皮膚炎が悪化することがあるため、長い時間、紫外線を浴びる時には日焼け止めを塗る、帽子を被るなどの対策をしましょう。ただし日焼け止めは、かぶれることがないかを確かめてから使用しましょう。プールや海では、日差しの強い時間に泳ぐのを避けたり、パラソルなどの日よけ対策もしましょう。

4 虫よけスプレー

虫よけスプレーは、かぶれることがないかを確かめてから使用しましょう。肌に合わない場合は、衣服に貼るシールタイプのものや、長袖長ズボンがおすすめです。

『アトピー性皮膚炎の治療③ 悪化要因の対策』



Q.20

室内の悪化要因には、どんなものがあるの?

A. ダニ、ハウスダスト、カビ、ペットなどがあります。

アトピー性皮膚炎を悪化させる要因となるものには、ダニ、ハウスダスト、カビ、ペットなどがあります。それぞれの特徴を知り、効果的な対策を実行しましょう。

アレルゲンとなるダニについて

アレルゲンになるのは、目に見えないほど小さなチリダニです。ダニは人間のアカやフケ、食べこぼしなどをえさに生きています。発生のピークは7～9月で、ダニにとって快適な環境である家の中では1年中、生息しています。ダニの多い場所は、布団、じゅうたん、布製ソファー、ぬいぐるみ、クッションなどです。悪化させるのは、生きているダニばかりでなく、ダニの唾液や糞、死骸などが原因になります。ダニアレルゲンは、熱に弱く、水溶性です。お湯での洗濯や、水拭きが効果的です。

ダニの快適な環境　この条件が揃うとダニは繁殖します!

適度な温度	適度な湿度	発生のピーク
20～30度	50～70%	7～9月

えさ
ホコリ、カビ、アカ、食べこぼしなど

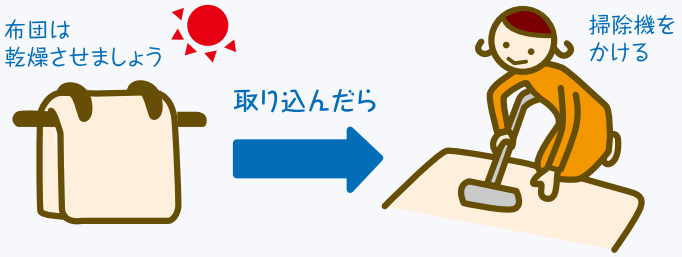
Q.21 家のアレルゲンを減らすには、何をすればいいの？

A. ダニ対策、カビ対策、ペット対策の3つの対策を実行しましょう！

ダニ対策

◎ダニがもっとも多いのは布団です！

布団対策では、次の方法で掃除をすることでダニを減らすことができます。



①布団はできるだけ天日干しや布団乾燥機で乾燥させます。
②干した後は必ず掃除機をかけて表面のダニや死骸を取り除きます。ゆっくりと丁寧に、掃除機をかけると効果的です。
＊高密度繊維の防ダニカバーを使用する場合は、こまめに洗濯し、ふだんは粘着クリーナーで表面のフケやごみを取り去ってください。
＊ただし、スギ花粉がアトピー性皮膚炎の悪化要因になっている場合は、布団や洗濯物を外で干すことは逆効果になりますので注意しましょう。

◎毎日の掃除が大切です！

カーテン
カーテンはホコリがたまりやすいので
こまめに洗いましょう。

ぬいぐるみ
不要なものは処分しましょう。買う時は、丸洗いできるものを選び、こまめに洗濯するようにしましょう。

じゅうたん
できれば使用しないほうがよいですが、使用せざるを得ない場合には掃除を徹底します。掃除機は、丁寧にかけましょう。

布製ソファー
布製ソファーは、ダニのすみかになりやすい場所です。できるだけ合成皮革や皮製のものを選びましょう。

カビ対策

◎家の中でカビが生えやすいところは、
湿気が多いお風呂、台所、トイレです!

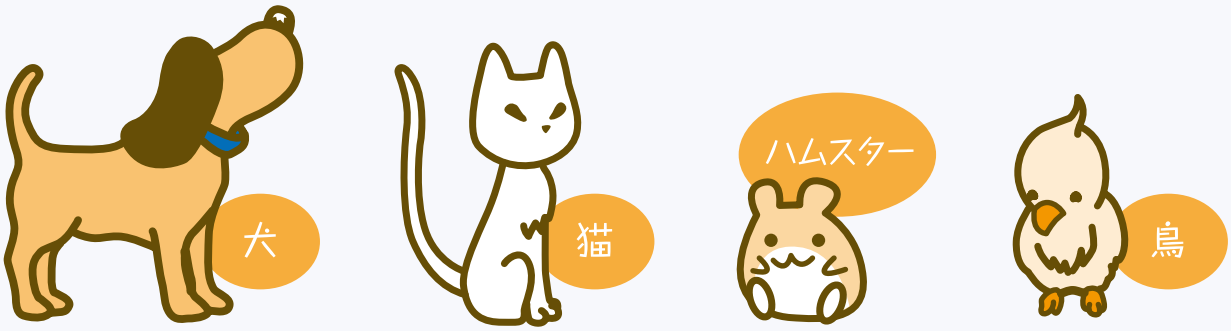
◎カビを発生させないためには、換気を十分に行い、
湿気がこもらないようにすることです!

エアコン
カビ、ホコリを舞い上がらせることがあるのでフィルターをこまめに掃除しましょう。

換気
住居内の窓や戸を2ヶ所以上、できれば方角の違う窓をしっかり開けて、風通しを良くして下さい。

植物
家の中に植物をたくさん置くこともカビが発生しやすくなります。

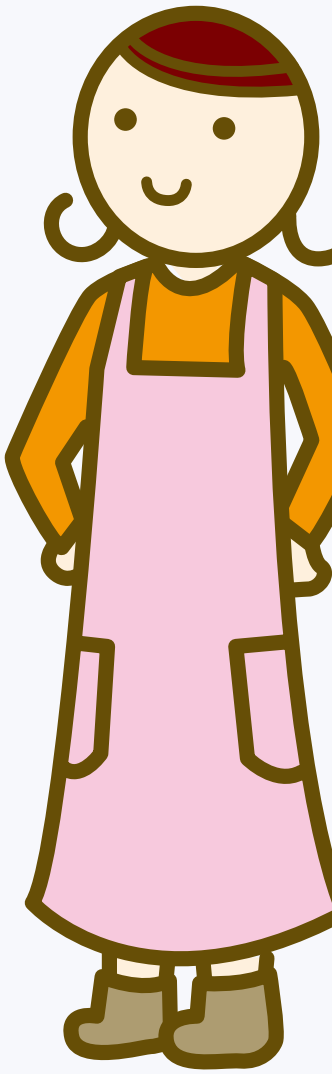
ペット対策



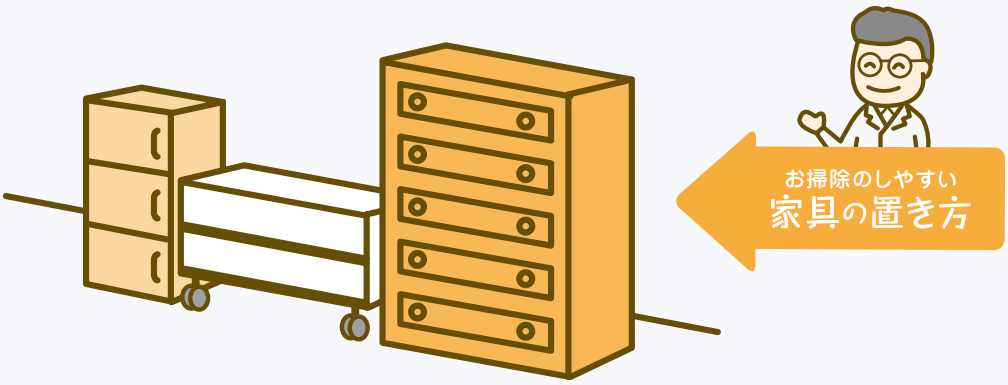
ペット
犬、猫、ハムスターなどの毛のあるペットや鳥などはアレルゲンになりますので、なるべく飼うのは避けましょう。

Q.22

お掃除が大変。コツを教えて!



A. 毎日のお掃除を手間をかけずにするために次の例を参考に工夫してみてください。



❶ 大きな家具の場合

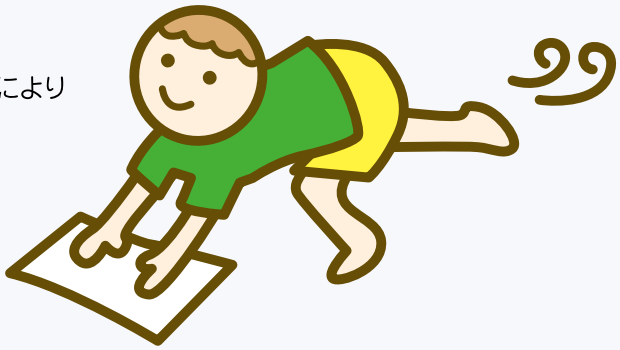
家具の後ろは風通しをよくして、ホコリがたまらないように掃除しやすくします。
家具の上には何も置かないか、もし置くならば、箱を揃えて天井まで重ねるなど、ホコリがたまりにくい状態にします。

❷ 小さな家具の場合

家具の下にキャスターなどをつけると、掃除しやすくなります。
キャスターは、必ずストッパーをつけて子どもに危険のないようにします。
またカラーボックスや本棚などは扉をつけると、
中にホコリがたまりにくく掃除範囲が狭くてすみます。

❸ 日常生活の環境整備

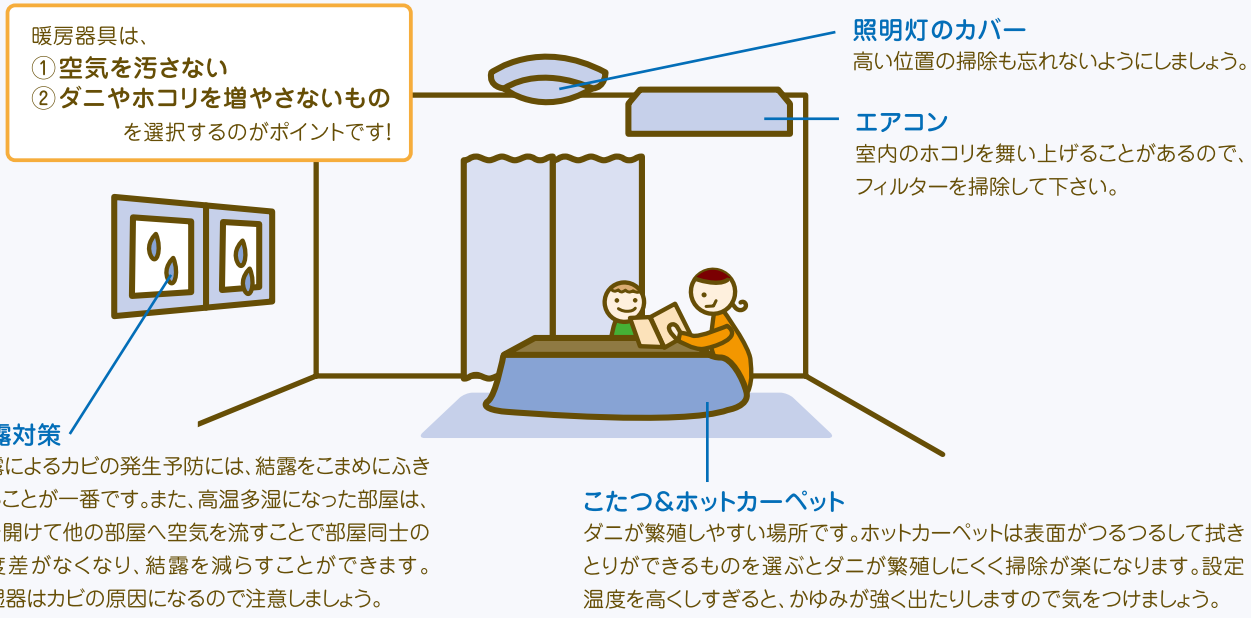
ダニやホコリなどのアレルゲンは、床の水拭きや洗濯などにより除去することができるので、拭き掃除をこまめにします。



掃除しやすく、ホコリがたまりにくいように片付けをして余分なものを減らしましょう。

Q.23 冬の環境整備で気をつけることは?

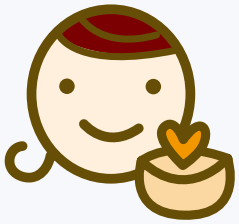
A.暖房器具、換気、結露対策に気をつけましょう。



Q.24 アトピー性皮膚炎にタバコは影響するの?

A.影響します。本人の喫煙だけではなく、家族の喫煙、さらには子どもが生まれる前の 両親の喫煙さえも影響すると言われています。

タバコの煙はアトピー性皮膚炎やぜん息などのアレルギーの原因となることがわかっています。患者さん本人の喫煙だけでなく、家族の喫煙、さらには子どもが生まれる前の両親の喫煙さえも病気に影響すると言われています。タバコの煙は、周囲の人を新たにアレルギー体質になりやすくする効果もありますので禁煙を目指しましょう。それまでは本人の前や、室内での喫煙は避け、家の外で吸うようにしましょう。



Q.25 食事で気をつけることは、どんなこと？

A. 野菜を多く含むバランスのよい食事を心がけましょう。

アトピー性皮膚炎と食物アレルギーは全く同じ病気ではありません。しかし、特に乳児期には、特定の食べ物をとった後に湿疹が悪くなる場合があります。その場合には、除去食が必要ですが、不要な除去によって成長の障害を起こすことがあります。担当の医師に必ず相談してから始めましょう。野菜を多く含むバランスのよい食事（特に和食系）はアレルギーに良いとされています。年長児になると間食も多くなりますが、砂糖、食品添加物、香辛料などを多くふくむ甘いおやつやスナック類を食べ過ぎるとかゆみを悪化させることがあり、湿疹を悪くすることになるので、気をつけましょう。

Q.26 子どもの生活リズムを整えるには、どんな方法があるの？

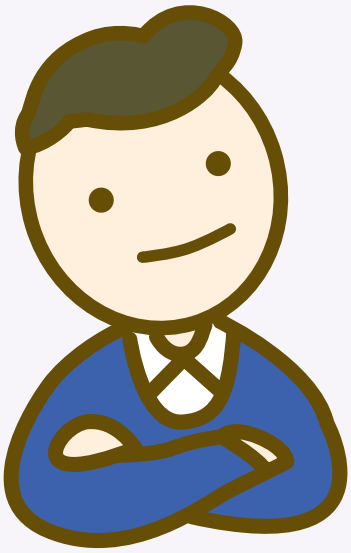
A. 早寝・早起きをして1日をスタートさせ、日中もよく運動をして体を動かしましょう。

最近では子どもの生活パターンが、親につられて夜型になることも多くなってきています。遅くまで起きていると、成長ホルモンが十分に分泌されずに成長障害が起こります。また睡眠不足は、日中の集中力の低下やストレスの増加、免疫力の低下の原因になります。さらに生活リズムが乱れることから自律神経の失調を引き起こします。これらのことは、さまざまな形でアトピー性皮膚炎の悪化に関わってきますので、毎日早寝早起きをして1日をスタートさせてください。日中もよく運動して体を動かすという基本的なことは、アトピー性皮膚炎のためだけではなく、子どもの健康全般にとっても大切なことです。

『子どもの日常生活とアトピー性皮膚炎の治療』

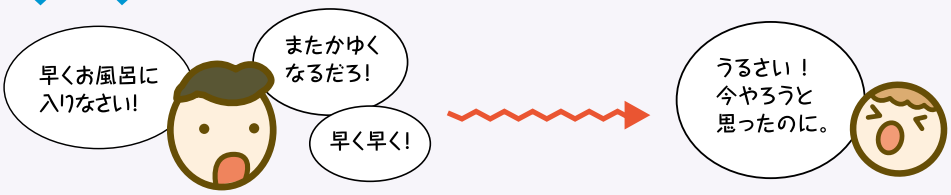
Q.27

子どもがスキンケアを嫌がります。どうすればいい?

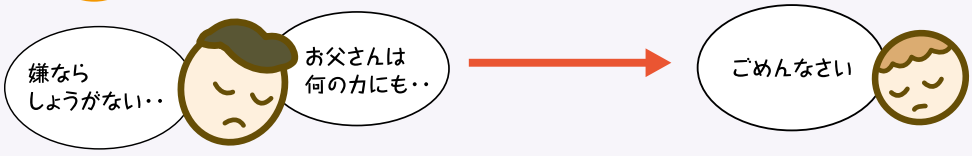


A. 子どもを変えるには、親の出方を変えてみましょう!

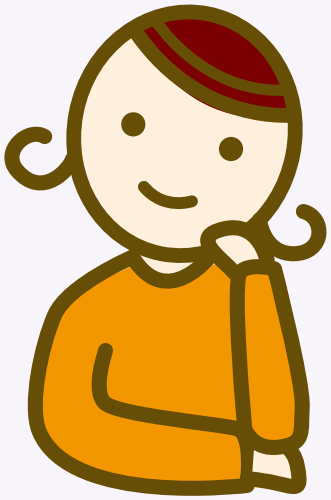
Bad いつもと叱り方が一緒、だから子どもの反応も変わらない



Good 子どもへの接し方を変えれば、子どもの反応は変わる!



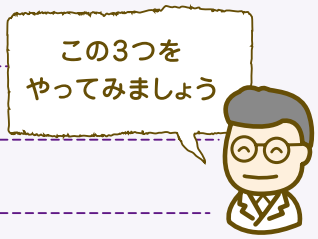
言わないとやらないんだからと「お風呂に入りなさい」「軟膏を塗りなさい」「早くしなさい」と、いつも同じパターンで指示していませんか?それに対して子どもは「うるさい」「もう少し」「やりたくない」と、いつも同じ反応を返します。時には、「そんなにスキンケアが嫌なんだ。そんなに嫌ならしょうがないよね。かゆくても、もうお父さんは助けてあげられないね。病院も行くのをやめようか。」と、いつもと違う反応をしてみてください。子どもは慌ててお風呂に駆け込むといった行動をとるかもしれませんよ。



Q.28

掻かないようにさせるための対策はある？

A. ❶スキンケアの徹底
❷掻いていることに注目しない
❸掻かない状況を作る



「掻けば悪化する!」そんなことは経験済み、だからこそ、掻かせない工夫をしなければと躍起になっていませんか？かゆいから掻くのは、ごく自然なことです。かゆがっている場合は次の3つの対策をやってみましょう。

❶ スキンケアを徹底して湿疹をなくしましょう

1日複数回のスキンケアと薬物療法を熱心に1、2週間続ければ、湿疹はほとんど消えてしまいます。掻くことをとめる努力より、スキンケアを行う努力の方が早くかゆみから解放されます。

❷ 掻いていることに対して注目しないようにしましょう

掻いている時に叱ったり、代わりに掻いてあげたりすると、子どもは「掻くことによって親の気を引くことができる」と思いがちです。掻くことに対して周囲の人が過剰に反応しないようにして下さい。「かゆかったらスキンケアしようね。」と当たり前のことをするのが「掻くクセをつくらない」ことにつながります。

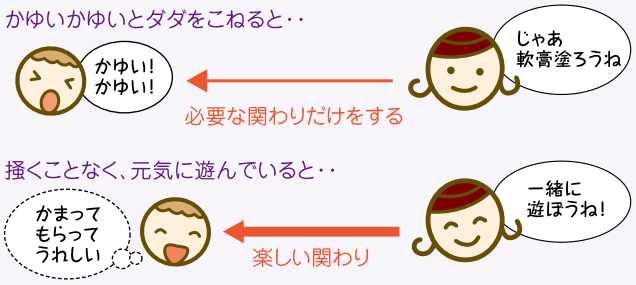
❸ 掻かない状況を作りましょう

楽しいことに夢中になっていたり、両手がおもちゃなどを持ってふさがっていればどんなにかゆくても掻くことが減ります。このような状況を作ることも、掻くクセをなくすポイントです。掻いていることが気になったら、「掻いちゃダメ」というよりも、「これ持ってて」と手をふさぐことにしてみましょう。

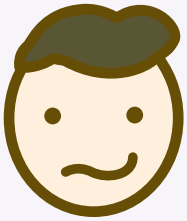
Bad 掻いている時にだけ注目するとかまってもらえると思うのでかゆくないのに掻いてしまいます。

かゆい時にいっぱいかまってもらえるんだ!

Good 掻いていることに注目しすぎず、かゆくない時に楽しい時間を一緒に過ごしたり、遊んだりしましょう。



かまってほしいだけの時に「かゆい」は必要ない



Q.29

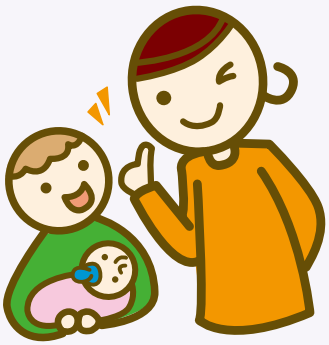
兄弟がスキンケアの邪魔をしてきます。うまく対処する方法は?

A.「自分も同じようにしてもらって大きくなったんだ」と思えるようにしてあげましょう。

同じ兄弟でも、小さい子や手のかかる子に目がいき、気にかけてしまうことは親として当然のことです。でも、手がかからない兄弟にとってみると、手をかけてもらえないことに、さびしさを感じていることもあります。その寂しさが、何かとちょっかいを出して邪魔をしたり、「かゆい」と訴えてみたり、弟や妹のように「ぼくもオムツをしたい」と言い出すというような表現をしてきます。そんなとき「あなたはもうおにいちゃんなんだから…」と言われても同じにやってもらえない子どもは納得できません。

弟や妹のときと同じ年齢のときのお話をする

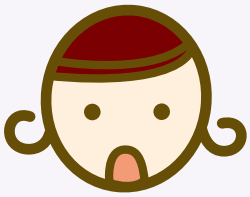
当時の写真を見せる



共同作業をお願いする

「あなたも小さいときはね…」と弟や妹のときと同じ年齢のときのお話をしたり、その当時の写真を見せて、「自分も同じようにしてもらって大きくなったんだ」と思えるようにしてあげましょう。時には「弟のスキンケアうまくいくように、手伝ってね。作戦を立てよう!」というような共同作業をするのもよいでしょう。

Q.30



やることが一杯!
何を優先させたらいい?

A. 湿疹がある時期は、スキンケア、湿疹がなくなったら、悪化要因の対策に力を入れましょう。

アトピー性皮膚炎の治療では、することがたくさんあります。完璧にやろうとすると、一生懸命なお母さんほど、疲れはててしまいがちです。アトピー性皮膚炎の治療のコツを覚えて、やれることからはじめるというより、効果的なことからはじめましょう。湿疹がある時期は、スキンケアに力を注ぎ、1日でも早く湿疹がない状態にしましょう。湿疹がなくなると、子どもはかゆがらないし、機嫌が良くなり、手もかからなくなり、親も疲れないというように、よい循環が生まれます。湿疹が消えたら、ステロイドを減らしていきますので、しっかり家の中のお掃除(ダニ対策、カビ対策、ペット対策など悪化要因の対策)に力を入れましょう。湿疹が良くなるだけではなく、患者さんや家族全体の生活の質が改善します。それでも改善しない時や、スキンケアや悪化要因対策に負担を感じる場合には、担当の医師に相談してみましょう。

体と顔の洗い方

参照 15ページに詳しいポイントがあります

1 体にお湯をかけます。

2 たっぷりの泡を使います。

3 手でもむように洗いましょう。

脇の下も忘れずに

ひじを曲げて
しわをのばして

ひざの裏は、
しっかりのばして

4 関節やしわのある部分はしわをのばして洗いましょう。

5 耳の裏側や耳たぶは、
耳切れがおきやすいので
入念に洗いましょう。

6 顔にも石鹸をつけて、
目や鼻の下も丁寧に洗いましょう。

7 目は、まぶたを閉じさせて
上から下に向かって洗いましょう。

8 流水でしっかりすすぎましょう。

9 すすぎ終わったら、
すぐ顔を拭いてあげましょう。

子供は、顔が濡れるのが嫌で泣きます。
すすぎ終わったら、すぐに乾いたタオルで
顔を拭いてあげましょう。
泣いていた子もすぐに泣き止みます。

軟膏の塗り方

両手のひら分の面積に大人の人差し指の先から第一関節までの軟膏量を塗ります

参照 11ページ・12ページに詳しいポイントがあります

1 この場合は、おなかは両手のひら分の面積です。

2 軟膏量は、大人の人差し指の先から第一関節までの量が目安です。

3 塗りたいところ数箇所に軟膏をのせます。

4 手のひらで均等にのばすように塗り広げておしまい。

腕も同じ方法で塗ります。

アトピー性皮膚炎の主な症状

参照 4ページに詳しい説明があります

赤くなる

皮膚が厚くなる・皮がカサカサむける

小さいブツブツ・掻いたあと

浸出液が出てかさぶたができる

監修

大矢幸弘
国立成育医療センター
アレルギー科

編集・執筆

二村昌樹
あいち小児保健医療総合センター
アレルギー科

林啓一
帝京大学医学部
小児科学

益子育代
群馬県立県民健康科学大学
看護学部

成田雅美
国立成育医療センター
アレルギー科

（平成21年3月 現在）

制作
株式会社ダイナモ

製作・発行
独立行政法人環境再生保全機構
独立行政法人環境再生保全機構 予防事業部 事業課
〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310
電話 044-520-9568
ホームページ https://www.erca.go.jp/yobou/

平成21年７月 第１版第１刷発行
令和７年５月 第１版第21刷発行

※この冊子は、ホームページ「大気環境・ぜん息などの情報館」（https://www.erca.go.jp/yobou/）「パンフレットのお申し込み」よりダウンロードすることができます。

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK