

掻かないようにさせる 3つの対策

「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つの対策をためてみましょう。

① スキンケアを徹底してかゆみをなくしましょう

スキンケアと薬物療法を熱心に1～2週間つづければ、湿疹はほとんど消えてかゆみも治まります。かゆいから掻く、掻くとまたかゆくなる、そんな悪循環をスキンケアで断ち切りましょう。

② 掻くクセをつけないようにしましょう

掻いているときに叱ったり、代わりに掻いたりすると、子どもは「掻くことによって親の気を引くことができる」と思ってしまいます。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ください。また楽しいことに夢中になっていたり、両手がおもちゃでふさがっていたりすれば、かゆくても掻かなくなります。「掻いちゃダメ」というよりも、「これ持っていてね」と手をふさぐようにしてみましょう。

③ 掻いても皮膚がいたまないようにしましょう

長そでや長ズボンにして皮膚を直接掻けないようにしましょう。掻いても皮膚への刺激が少ないミトンを使うのも効果的です。爪のお手入れも念入りに。



● 子どものぜん息＆アレルギーシリーズには以下のような冊子があります

- | | | |
|----------------|-------------------|-----------------|
| 1. アレルギーってなあに？ | 5. 日常生活で気をつけることは？ | 9. 食物アレルギーって？ |
| 2. ぜん息ってなあに？ | 6. 住まいの掃除はどうするの？ | 10. アトピー性皮膚炎って？ |
| 3. もしかしてぜん息？ | 7. 運動はしていいの？ | |
| 4. 発作がおきたときは？ | 8. 薬を服用するときは？ | |

<発行> 独立行政法人環境再生保全機構

〒212-8554 神奈川県川崎市幸区大宮町1310 ミューザ川崎セントラルタワー TEL:044-520-9568

もっと詳しい情報は

<http://www.erca.go.jp/asthma2/>

ぜん息などの情報館

検索



この印刷物は
環境保護印刷の
水なし印刷で
印刷しています



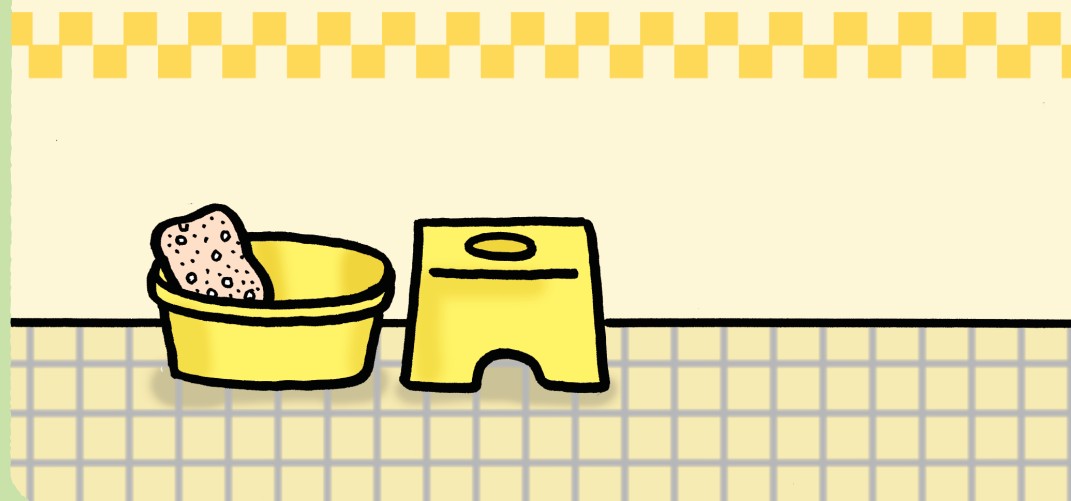
PRINTED WITH
SOY INK
大豆インキで印刷しています

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

アトピー性皮膚炎 って？

子どもの
ぜん息 &
アレルギー
シリーズ

10



<監修> 天理よろづ相談所病院 小児科部長 南部光彦



独立行政法人環境再生保全機構

アトピー性皮膚炎って なぁに？

アトピー性皮膚炎は、「赤くなる」「小さいブツブツができる」「皮膚がかさかさむける」「皮膚が厚くなる」「かさぶたができる」など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。生後2～3ヵ月を過ぎたころから発症し、年齢がたつにつれて湿疹のおこり

です。
やすい場所が変化します。

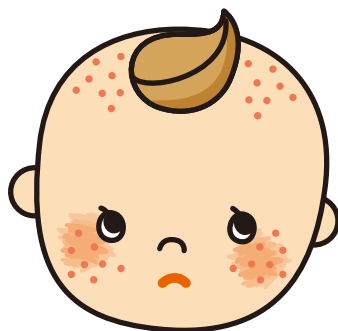
アトピー性
皮膚炎って
どんなもの
なのかしら？



■年齢による症状の違い

乳児期

- 頭
- 顔



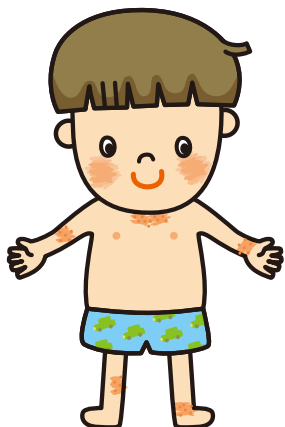
ジクジクした
赤いポツポツ



幼児期～学童期

- 耳たぶの下
- 首の周り
- ひじの内側
- 手くび
- ひざの内側
- 足くび

乾いた
ザラザラの
湿疹



1

■アトピー性皮膚炎の原因

アトピー性皮膚炎の原因は、子どもによって、また年齢や生活環境などによって異なりますが、何か1つの原因ではなく、さまざまな要因が重なりあっております。

アトピー性皮膚炎の原因としては、食物やダニ、カビ、動物、花粉などのアレルギー、また皮膚の乾燥や汚れ、ストレスなどいろいろあります。



アトピーってどんな意味？

ギリシャ語で「奇妙な」「とらえどころのない」という意味です。アトピー性皮膚炎は、本質的な原因や、皮膚の症状とアレルギー反応との関係などが完全にはわかっていない、「アトピー」な病気なのです。

2

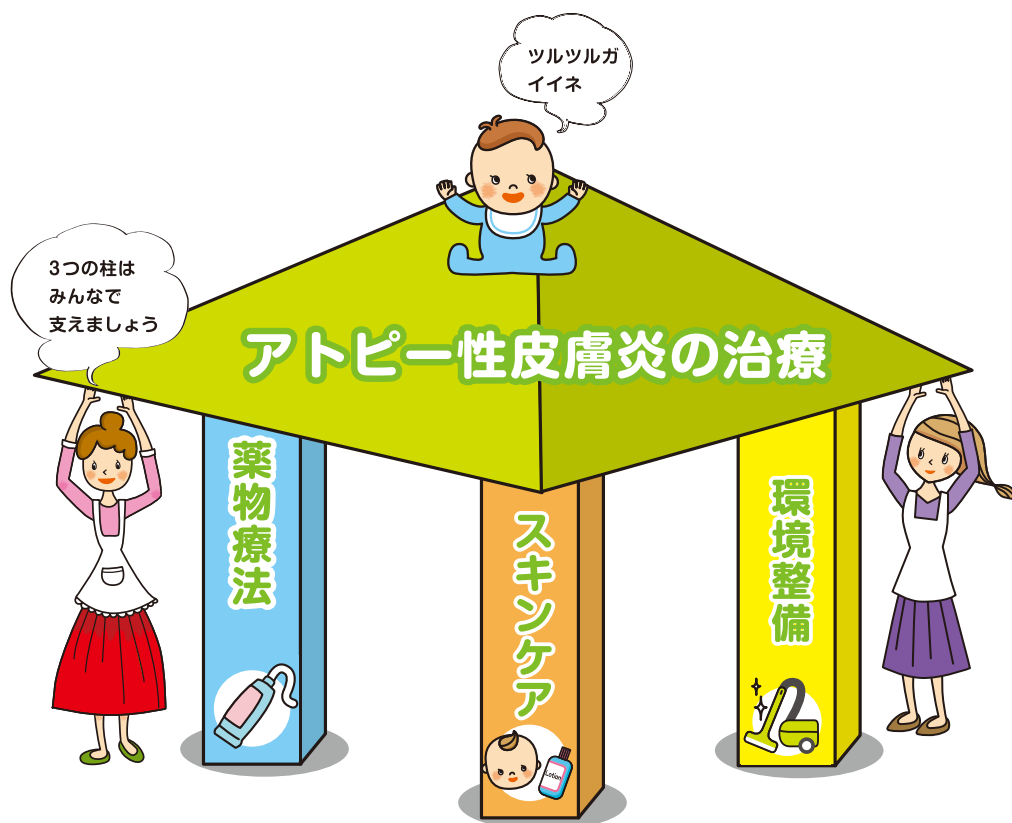
アトピー性皮膚炎は、どんな治療をするの？

アトピー性皮膚炎では、正しい治療をおこなって、湿疹のない状態を保ち、皮膚のバリア機能を回復させることが大切です。主治医の先生と相談し、適切な治療を進めていきましょう。

薬はきっちり
塗らなくっちゃね



アトピー性皮膚炎の治療では、薬物療法、スキンケア、環境整備の3本柱が治療の基本となります。



■薬物療法

アトピー性皮膚炎を治すためによく使われるのがステロイドの塗り薬です。ステロイドの塗り薬は、「怖い副作用がある」とマスコミなどで取り上げられたため、使用を拒否する人が少なくありません。

しかし、医師が処方する場合、症状の強さにあわせてステロイド薬を使うなど、副作用が出ないように、きちんとした治療計画がたてられています。

使用を中止したり、回数を減らしてしまうと、症状の悪化を招いて、結果として症状が長期間にわたってしまいます。

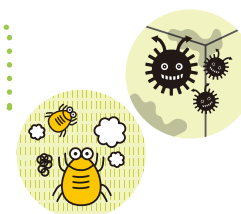
また塗り薬にはプロトピック^{なんごう}®軟膏もあります。免疫抑制剤ですので、使い方に注意が必要です。塗り薬が原因で皮膚炎がおこっていることもありますので、治療しても良くならないときは主治医の先生に相談しましょう。



■環境整備

アトピー性皮膚炎を悪化させる原因として、ダニ、カビ、ペットなどのアレルギーがある場合には、環境整備をおこないます。ストレスでイライラしているならストレス解消に努めましょう。部屋の乾燥にも注意が必要です。

⇒ダニやカビを除去する環境整備の方法は、シリーズ6「住まいの掃除はどうするの？」をご覧ください。



スキンケアをしっかりと!

アトピー性皮膚炎の場合、「住まいの環境整備」と同じように、「肌の環境整備」ともいえる「スキンケア」が重要になってきます。「掻けば掻くほど悪くなる」のがアトピー性皮膚炎です。かゆみをおさえるのも、スキンケアの大切な役割なのです。

スキンケアで
防げることが
多いのね



■お風呂の入り方

- ① お風呂の温度はぬるい目に。
- ② からだを強くゴシゴシこすらない。
せっけんを泡立てて
手でやさしく洗う。
- ③ 耳などの洗いにくいところもていねいに。
- ④ せっけんやシャンプーは刺激が少なく、
自分にあったものを。
2つのせっけんを、からだの左右で
使い比べてみるのも方法です。
- ⑤ せっけんやシャンプーは
十分に洗い流すこと。
- ⑥ シャワーのお湯もぬるい目に。
また勢いが強すぎないように。



■保湿剤を使おう

- ① ワセリンなどの保湿剤は、
お風呂上がりには、できるだけ早く塗りましょう。
- ② 顔は乾燥しやすく掻きやすいので、
こまめに保湿剤を。
- ③ 手も洗うたびに保湿剤を。
- ④ 保湿剤にはいろいろあります。皮膚に刺激感のあるものや
血行が良くなるためにかえってかゆみが増すものもあります。
自分にあったものをさがしましょう。



■衣服にも注意

- ① 衣服は綿100%が最適。
- ② 洗濯ではすすぎを念入りに。
- ③ 衣服の内側の縫い目にも注意。
- ④ 外で干すときには花粉がつかないように。



ちょっとの
気配りが
大切なのね

