



ナースだより

静岡市 こども園課

TEL 054-354-2655

2020 年 1 月号

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは？

皮膚には、皮膚を守るためにできる皮脂の膜(皮脂膜)があり、外からの刺激が入ってこないように、バリア機能が保たれています。

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、外からの刺激が、簡単に皮膚の中に入ってしまいます。その結果、皮膚に炎症が起き、かゆみのある湿疹が現れ、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。

症状が現れやすい部位は、年齢によって変わります。

乳児は



顔や首、頭に多く、ひどくなると
胸や背中、手足に広がります。

幼児・学童は



首の周り、臀部(尻)、ひじの内側、
ひざの裏に多く見られます。

アトピー性皮膚炎が悪化する要因は？

代表的なものは、ダニ(ほこり)・細菌・カビ・汗・ペット・食事バランス・夜型生活や睡眠時間の減少、ストレス等があります。悪化させる要因は一つだけではなく、様々な要因が重なりあって起こり、年齢や生活環境によっても違いがあります。

もっとも直接的に悪化するのは掻く(ひっかく)ことです。かゆみが強いとひっかきます。子どもの爪の間は、汚れが多く、その爪でひっかくことで皮膚に傷ができ、湿疹が悪化し、さらにかゆみが増すということを繰り返してしまいます。

アトピー性皮膚炎の治療は？

- ① 薬物療法：医師の診察を受け、適切な薬を処方してもらいましょう。
- ② スキンケア：皮膚を清潔な状態に保つことで、ダニ(ほこり)、カビ、汗等からの刺激を防ぎ、軟膏やローションなどの薬の保湿効果を高め、きれいな皮膚を維持しやすくなります。
- ③ 悪化要因の対策：ダニ対策・カビ対策・ペット対策の3つの対策のために、掃除や布団の手入れ等の環境整備を行いましょう。

アトピー性皮膚炎は、短期間で治ることは難しいですが、医師の指示に従って、正しい治療を行うことで症状をコントロールすることはできます。

日常生活で気をつけたいこと

汗をかく、汚れた時は、早め
にスキンケアをしましょう

よだれは、こまめ
に拭きましょう

衣類を清潔にしましょう



爪を切り、爪の間も
清潔にしましょう

毛先の刺激で、湿疹をつ
くりやすくなります。髪
の毛は皮膚の刺激になら
ないようにしましょう