広　告　企画・制作＝日本経済新聞社クロスメディア営業局

皮膚科医と考える

スキンケアで、アレルギーを防ごう

「耳の日」は3月3日、「目の日」は10月10日、さて「皮膚の日」は？答えは11月12日（いいひふ）。毎年、秋の実感とともに全国各地で講演会や皮膚検診、相談会などが開催されています。今回は、東京で開催された公開講座を紙上レクチャーの形でご紹介します。

主催：日本経済新聞社クロスメディア営業局
共催：日本臨床皮膚科医会、日本皮膚科学会
後援：厚生労働省、日本医師会、NHK
協賛：花王株式会社

基調講演 1

赤ちゃんから始めるアレルギー対策

国立成育医療研究センター
アレルギー科医長
大矢　幸弘氏

アレルギーマーチと皮膚のバリア

この10年でアレルギーの研究はかなり進んでいます。本日は従来の常識では考えにくかった最新情報をお届けします。

アトピー性素因のある方はアトピー性皮膚炎、食物アレルギー、気管支ぜんそく、アレルギー性鼻炎と、アレルギーの行進ともいうべき「アレルギーマーチ」が起きやすい状況にあります。かつては食物アレルギーがアトピー性皮膚炎の原因とする考え方が支配的で、赤ちゃんにはもちろん、妊娠中も卵や牛乳、小麦などを控えましょうという指導が行われていました。ところが、最近の信頼性が高い研究では、湿疹病変がアレルギーの原因になるという説が有力になってきました。アレルギーは皮膚の炎症によるバリアの低下によってアレルゲン（抗原）が侵入して発症するため、皮膚バリアを守ればアトピー性皮膚炎の発症を防げることが可能になるという考え方が登場してきました。

乳幼児からの保湿でアトピー発症リスクが低減

英米の共同研究では、新生児に保湿剤を塗布することでアトピー性皮膚炎の発症率を約半分に抑制できたという結果が報告されています。国立成育医療研究センターの研究では、たとえアトピー性皮膚炎を発症しても、ステロイド剤で皮膚の修復をし、保湿剤で皮膚バリアの補強をすれば、食物アレルギーも早く治る可能性があることが示唆されています。スキンケアはアレルギーマーチの予防のための第一歩であるといえます。

薬や保湿剤の塗り方指導

健康な皮膚では表面の角層細胞の天然保湿因子や細胞間脂質が水分をしっかりと保持して皮膚のバリア機能を保っています。角層を傷つけないことが皮膚のトラブルを防ぐために最も重要です。角層を傷めない生活習慣を心がけましょう。保湿剤で保護するのも良いでしょう。

外用剤は直接病変部にアプローチできるため少量の薬剤で効果を発揮できる優れものです。適切な薬剤を選び、適切な量を、適切な塗り方で病変部に外用することが大切です。適切な量とは、指の関節一節分の量（約0・5g）を両手のひら2枚の広さに塗るのが目安です。ベタつくほどの量にびっくりされるかもしれませんが、外用剤に含まれるステロイドなどの薬効成分は0・05％から0・1％と微量でほとんどは基剤いわば保湿剤ですから、たっぷり塗るのがポイントです。すり込むとかえって皮膚を傷めてしまうので優しく塗りましょう。

日本臨床皮膚科医会常任理事
小林皮膚科医院院長
小林　美咲氏

保湿ケア ワンポイント アドバイス

- 保湿剤は体を洗った直後、まだ湿り気があるうちに
- 決して強くこすらず、短時間で全身にやさしく
- 塗った後の肌が吸い付くような質感を大切に

基調講演 2

こどもからシニアまで。皮膚の病気と予防

～アトピー性皮膚炎を中心に～

日本医科大学
大学院教授
佐伯　秀久氏

アトピー性皮膚炎は皮膚のバリア機能が低下

アトピー性皮膚炎は、悪くなったり良くなったりを繰り返し、かゆみや湿疹を伴う疾患です。症状の現われ方には個人差があり、乳幼児に発症し短期間で治癒、乳幼児に発症しゆっくり治癒、一旦治癒して思春期以降に再発など、さまざまです。治療の3本柱は、①発症・悪化因子の検索と対策 ②スキンケア ③薬物療法（ステロイド外用、タクロリムス外用、抗ヒスタミン薬内服）――です。ステロイドを活用した治療がまず第一ですが、バリア機能が低下した状態を補整するという意味から「スキンケア」が予防的観点において非常に重要な役割を果たします。

スキンケアの基本は皮膚の清潔と保湿

健康な皮膚は、バリア機能がきちんと働き、セラミドなどにより構成される角質細胞間脂質が水分の蒸発を防ぐとともに、外部刺激が皮膚の奥へ伝わるのを防いでいます。一方、バリア機能が低下した皮膚は簡単にアレルゲンを通し、アレルギーを起こしやすい状態となってしまいます。スキンケアでバリア機能を補い、皮膚のいい状態をいかに長く保つかということがアトピー性皮膚炎の再発の遅延・予防に重要です。

スキンケアの基本は、皮膚の「清潔」と「保湿」。子どもから大人まで、炎症がある・ないにかかわらず、適切なスキンケアを心がけることは皮膚の健康を保つ上で大切です。

皮膚科医の先生に聞きたい！ Q&A

Q 加齢とともにアレルギーが起こりやすくなるというのは本当でしょうか。

通常そういうことははありません。むしろアトピー性皮膚炎は落ち着く傾向にあります。（佐伯）

Q ステロイドの内服剤と外用剤とは、どんな違いがあるのでしょうか。

内服薬は全身に作用しますが、外用薬は患部にだけ作用するので、副作用は外用剤の方が少ないといえます。（佐伯）

Q 妊娠中はステロイド剤を使ってはいけませんか。

妊娠中、授乳中でも変わらずステロイド外用剤を使えます。またステロイド内服治療中でも妊娠、授乳も可能です。ステロイドは怖い薬ではありません。（小林）

Q 子どものアトピー性皮膚炎が治りません。どうしたら治るのでしょうか。

治らないということは十分に治療していないということ。見た目で治ったように見えても、実際にさわってみると乾燥してザラザラして炎症を起こしていることは少なくありません。皮膚科医の正しい指導を受けながら、ステロイドや保湿剤を活用して十分な治療を行ってください。（大矢）

Q 外用剤でも薬がだんだん効かなくなるということはありますか。

治ったと思って独断で薬をやめてしまっても実は小さな湿疹に気がつかないことも多々あります。薬は皮膚科医の指示に従い、効力を高める使い方をしましょう。（若林）

Q ステロイドを使わずにアトピー性皮膚炎を治すことはできますか。

アトピー性皮膚炎の炎症を抑えるためにステロイド剤は有効な薬です。ステロイド剤なしに治すというのは非常に難しく、決しておすすめできるものではありません。（佐伯）

Q 更年期とアトピー性皮膚炎の関係はありますか。

直接的にはありませんが、一般的にストレスがあると皮膚をかいてしまいがちになるという側面はあります。（小林）

Q アトピー性皮膚炎を改善するために、日常生活で、何に気をつけたらよいですか。

まずは皮膚をかかないこと。そして皮膚の乾燥を防ぎ保湿を心がけましょう。食事をはじめ、規則正しい生活も大切です。（若林）

一番大事なのは「スキンケア」。汗なども炎症のもととなるので、肌を清潔にする、そして保湿することの2点が大切。（大矢）

食事、睡眠、運動をバランスよく。健康にいい生活が肌にもいいといえます。（佐伯）

「皮膚の日」とは？

日本臨床皮膚科医会会長
若林皮膚科医院院長
若林　正治氏

「皮膚の日」が日本臨床皮膚科医会によって提唱されたのは、1987年。以後、皮膚についての正しい知識の普及や皮膚科専門医療に対する啓発活動が行われています。現在、皮膚の日の時期には、全国47都道府県で講演会や皮膚検診、相談会などが無料で開催されています。

皮膚のがんばり支えています

皮膚には、人を守る重要な機能があります。
皮膚科専門医は、みなさまの健やかな
皮膚、髪、爪を守ります。

●皮膚科専門医は、往診します。在宅看護にも貢献しています。
●皮膚科は大きな病院とお近くのクリニックとの連携が充実しています。

皮膚科専門医
最低5年間の皮膚科研修と講習、論文発表などの条件を満たし、
資格試験に合格した医師だけが授与される資格です。
5年ごとに審査を行い、資格を更新しています。

いいひふ 11月12日 ひふの日

皮膚の病気やトラブルについてのご相談はお近くの皮膚科専門医へ。ホームページから検索できます。▶ 日本臨床皮膚科医会　www.jocd.org　日本皮膚科学会　www.dermatol.or.jp