

# 健康 ぷらざ

## 子どものアトピー性皮膚炎の悪化予防 —適切なスキンケアを心がけよう—

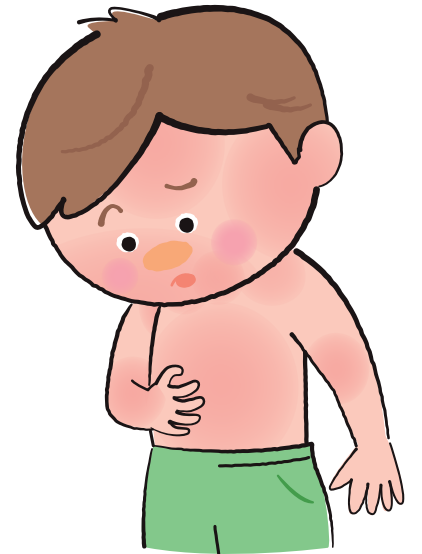
国立成育医療研究センターアレルギーセンター総合アレルギー科 診療部長 福家 辰樹

企画：  
日本医師会

No. 585

### アトピー性皮膚炎は QOL(生活の質)を低下させる

アトピー性皮膚炎は、アレルギー炎症が中心にあり、掻き壊しにより皮膚のバリア機能が壊され、さまざまな刺激やアレルギー症状を引き起こす原因物質(アレルゲン)が加わって炎症が続くという、「悪循環」を繰り返している状態です。子どもの10~15%程度が罹患すると言われ、かゆみや睡眠障害、美容面などの問題により、本人や家族のQOLを低下させることが知られています。適切な治療と予防対策が必要です。



### 子どもの肌は乾燥しやすい

正常な皮膚では角層\*がバリア機能として働き、環境からのさまざまな刺激から体を保護し、体内の水分が失われるのを防いでいます。しかしアトピー性皮膚炎では、一見正常に見えて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幼児に多いのは、バリア機能の発達が不十分なためです。また近年、アトピー性皮膚炎患者の中には、保湿機能と関わりの深い角層たんぱく質が遺伝的に少ない人がいることが分かってきました。

\*肌のもっとも外側にある表面の層

### スキンケアが大切

スキンケアとは、入浴や洗浄などにより皮膚を清潔に保ち、保湿剤を使用してバリア機能を補正することを指します。ステロイド軟膏を塗って治療して、よくなったように見える皮膚も、バリア機能が弱い状態なので、皮膚を清潔にしたあとに必ず保湿剤を塗りましょう。保湿剤は、医療機関で処方してもらうものと、薬局で誰でも購入できるものがあります。アトピー性皮膚炎でなくても、冬の乾燥肌トラブルを防ぐために、スキンケアはとても重要です。

#### 保湿剤の適切な塗り方

保湿剤は、擦り込むのではなく、皮膚にたっぷりとのせて伸ばすように塗ります。大人の人差し指の先端から第一関節までチューブから押し出した量(約0.5g)で、大人の手のひら2枚分の面積に塗るのが適量です。例えば、全身に保湿剤を塗る必要がある場合には、乳児では約4g(小さじすり切り1杯)、3~5歳の幼児では約6gが1回に塗る量の目安です。

#### 大人の手のひら2枚分の面積に塗る適量



大人の人差し指の  
先から第一関節  
まで(約0.5g)

#### 乳児の全身に塗る適量

小さじすり切り  
1杯(約4g)



#### 3~5歳の幼児の 全身に塗る適量

小さじすり切り  
1杯半(約6g)

