

## 乾燥肌、アトピーについて大切なこと、しっかりお読みください

- ① 乾燥肌の程度が強く、遺伝があるのを、アトピー性皮膚炎という
- ② 皮膚を守る皮脂膜（皮膚の表面の油）が足りない状態を乾燥肌という
- ③ 皮脂膜が十分あれば、アレルギー物質（ホコリ、ダニなど）が皮膚の下に入らないため、かゆくならない
- ④ 乾燥肌はアレルギー物質が皮下に多量に入るため、痒くなり、長い爪でひっかいてさらに皮膚を自分で破壊して、一層かゆくなる。（だから爪をしっかりと切ること）食べ物、繰り返し食べるとアレルギーが無くなっていくが（ゆえに除去食はほどほどにすべき）、皮膚から入るアレルギー物質はアトピーをさらに悪化させてしまう
- ⑤ 一日一回は石鹸で皮膚をきれいにしなければいけない。ただし長湯や、タオルでこすりすぎると皮脂膜が取れてしまう。（夏は短時間のシャワーを2〜3回浴びて汗とほこりを洗い落とすのがよい）
- ⑥ ヒートテックなどの化学繊維は乾燥肌を悪くするので、直接皮膚につく繊維は綿にすべき。
- ⑦ また、足りない皮脂膜を油性の保湿クリーム（水性ではない）で毎日毎日根気よく補い続けられれば、アレルギー物質が皮下に入らないため、ゆっくとアトピーは改善し治っていく
- ⑧ 保湿クリームは一日必ず朝晩2回塗ること！擦り込みすぎない正しい量を塗ること！
- ⑨ ステロイド軟膏は、上記をしっかりと行ってもかゆみが取れないところに、1日2回、4〜5日間塗ればかゆみと炎症がきちんととれるランク（強さ）のステロイド軟膏を正しく塗ること  
ステロイド軟膏をむやみに恐れてかゆみ（炎症）を放っておいてさらに悪化して、かゆみのため生活できなくなるのはよくない。ただしステロイドの飲み薬を飲んではいけません
- ⑩ 自分の使っているステロイドのランク（強さ、全部で5段階ある）をきちんと知っておかなければならない。
- ⑪ ステロイドで落ち着いた後に、タクロリムス（プロトピック）軟膏に正しく乗り換えることでさらに皮膚が安定化する。ほてりが出ることもあり、塗り方にコツがあるためきちんと当院で指導します
- ⑫ 保湿クリームはアレルギー物質を皮下に入れないため、将来のアトピー悪化を防ぎ、治る予防効果があるが、ステロイド軟膏はその時かゆみが取れるが、予防効果はない。誰が考えても健康的な生活（和食、早寝早起き、便秘をしないなど）を送ると、その分さらに良くなる。かゆみ止めの飲み薬も副作用がなく効果的
- ⑬ ストレスは体と心に分けて考えるべき。小学校までは体のストレスのみ（夜更かし、睡眠不足）。中学校以降は体に加えて、試験、就職、仕事のノルマ、出産疲労、運動不足、睡眠不足など心のストレスで悪化する。ゆえに大人のアトピーのほうが根が深くて治りにくい。ゆえに大人ほど正しい習慣が一層必要で、生活習慣病といえる。
- ⑭ 汗をかく夏と、乾燥する冬に悪化する。その時々に合わせて柔軟に正しいスキンケアと軟膏治療をすべき
- ⑮ 使った薬を記録しておけば、来年の同じ時期には同じ薬を使うので、年を追うごとにスキルが上達する
- ⑯ 皮脂膜は思春期に性ホルモンが出て増加する。ゆえに、思春期までは乾燥肌（アトピー）は治りにくい。つまり歳をとらないと、根本的にはアトピーは治らない。昔も今もアトピーは、遺伝的に思春期までは治らなくても仕方ないと考えて、焦らず根気よくやるべきことを行うべき  
問題は大人になっても治らない人で、昔はいなかった。正しいスキンケアと、根気良い保湿クリームにてアレルギー物質を皮下に入れないようにすれば、治るべき時に治るはず（それが思春期）。

アトピーの子供の親御さんには、焦らず、上記のやるべきことを根気よく行うことを勧めます。基本を忘れて、焦っているような薬や健康食品に手を出しても多くは失敗します。

思春期以降 成人のアトピーはもはや生活習慣病ですから、スキンケアと、軟膏と、健康的な生活習慣と、特に有酸素運動（運動による汗は皮脂膜を全身に作ります。暑くてかく汗は皮脂膜を作らずかゆみを増す）が大切です

正しい軟膏の使い方を繰り返し外来で説明しています。いつの間にか間違った塗り方（保湿剤を塗らずにステロイドに頼る）をしている方が多いからです！

ハーブ内科皮膚科 竹内秀俊