



## アトピー性皮膚炎とは？

アトピー性皮膚炎は、遺伝的にアレルギーを起こしやすい体質(アトピー素因)と、皮膚のバリア機能が弱いという体質に対して、アレルゲン(アレルギーを起こす物質)等の環境による要因や、ストレス等の精神的な要因が絡み合って発症すると考えられています。2歳位までの乳幼児の場合は、食物に加え、汗、ダニ、ほこり等の生活環境や細菌・真菌、また、2歳以上の場合は、前述に加え、ストレス等が主な悪化要因と考えられます。

### 【症状】

主な症状は「湿疹」と「かゆみ」で、良くなったり悪くなったりを繰り返し、なかなか治らないのが特徴です。一般的に、6カ月以上(乳幼児では2カ月以上)続くと慢性と判断します。湿疹は、「赤みがある」、「ジクジクして引っかくと液体が出てくる」のが特徴で、左右対称にできることが多く、おでこ、目のまわり、口のまわり、耳のまわり、首、わき、手足の関節の内側等に出やすいようです。

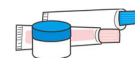
### 【治療】

#### ◆塗り薬による治療(ステロイド外用薬、免疫抑制剤外用薬)

ステロイド外用薬は、皮膚の炎症を抑えるために、最もよく使われている薬です。強さは5段階あり、症状に合った強さの薬を使うことが重要です。免疫抑制剤外用薬は、中程度のステロイド外用薬と同じ位の症状を抑える効果があり、長い期間使っても皮膚の萎縮や血管拡張を起こさないメリットがあります。からだ全体に使いますが、特に皮膚の薄い顔や首などによく使われます。

#### ◆飲み薬による治療(抗ヒスタミン薬、抗アレルギー薬、ステロイド内服薬、免疫抑制剤内服薬)

掻くことによって皮膚表面が傷つくと、皮膚のバリア機能を低下させ、皮疹が悪化してさらにかゆみが増してしまいます。このような「かゆみの悪循環」を抑えるために服用します。



#### ◆保湿のための薬

保湿剤は、角質層に水分を与えたり、皮膚の表面にある皮脂の膜やセラミドなどを補って、皮膚から水分が逃げるのを防いだりします。お風呂やシャワー後は、15分以内を目安として汗がひいたら早めに保湿剤を塗るようにし、さらに、起床時や肌の乾燥が気になった時に、こまめに塗ると良いでしょう。

### ◆まとめ◆

アトピー性皮膚炎は、薬物療法とスキンケアを正しく行うことで、ほとんどの場合、症状をコントロールすることができます。それでも症状の改善がみられない時は、症状の原因と考えられるアレルゲンを探し出し、それを取り除くことも大切です。

### ◆くすりの塗り方教室◆

QRコードを読み込むと「塗り薬の使い方」についての動画が御覧頂けます。参考にして下さい！



## 酵素のパワーを知ろう！！

【酵素とは？！】 酵素とは、食べ物の消化や代謝に必要なたんぱく質の一種で、全ての生命活動に関わっている、必要不可欠な物質です。一般的には、ダイエットや疲労回復などに効果があることで有名です。酵素は、食べ物から摂取する食物酵素と体内にもともと存在する潜在酵素に分けられ、潜在酵素も、消化酵素と代謝酵素に分けられます。

食物酵素	新鮮な生野菜や果物、刺身、納豆やヨーグルトなどの発酵食品などに多く含まれています。熱に弱く、48℃以上で死活してしまうので生のまま摂取しましょう。また、大根おろしのように、野菜や果物をすりおろすと、細胞内の酵素が外に出てきて酵素量がそのまま食べるよりも多くなります。特に、野菜や果物の皮には酵素が多く含まれているので、皮ごとすりおろして食べるとよいでしょう。	
潜在酵素	消化酵素	食べた物を体が吸収しやすいように消化するための酵素です。消化酵素は、分解される栄養素によってタンパク質分解酵素や炭水化物分解酵素、脂肪分解酵素などの種類に分けられます。ご飯などに含まれるデンプンを分解するアミラーゼが有名です。消化酵素の働きにより分解された栄養素は小腸で吸収され、体のためのエネルギーとなります。
	代謝酵素	消化酵素によって栄養素がエネルギーになり、それを体の中で動かせるのが代謝酵素です。運動、呼吸、脳での思考、老廃物の排出、ウイルスと戦う、肌の新陳代謝、免疫力を高めるなどの人間の生命活動のあらゆるシーンで無数の代謝酵素が働いています。

### 【酵素不足がアトピーの原因？！】

昔は肌の弱い赤ちゃんに多かったアトピー性皮膚炎ですが、最近では成人してからアトピーになる人も多いようです。アトピー性皮膚炎にはさまざまな要因があるためその原因を特定することは難しいのですが、酵素不足がアトピー性皮膚炎の原因のひとつであるという説があります。日本食には、酵素を豊富に含む味噌や納豆などの発酵食品が多く用いられています。昔の日本人は、毎日の食事で酵素をしっかり補うことができていたのです。しかし、食生活が欧米化してきたことで、動物性脂肪やたんぱく質の過剰摂取により、消化・分解のため、体内の消化酵素が消費されて、酵素不足に繋がるのです。毎日酵素を体内に取り入れることを心がけると、体内に溜まった毒素や老廃物の排出するのを助けてくれるだけでなく、治癒力や免疫力を回復、消化機能や解毒作用、細胞の再生や修復をする力を正常化してくれることで、体のバランスを取り戻してくれるのです。アトピーは体のバランスが崩れ、皮膚を外部刺激から守ることができなくなったり、治癒力の低下などによって発症・悪化することがあります。酵素をしっかり補充して体質改善を行い、健康な体になることで、アトピー改善の効果が期待できます。