

Igokoro

いごころ

VOL.
24



目立つかなあ、
恥ずかしいなあ...

特集

思春期のアトピー性皮膚炎 顔や首に現われやすいのが悩み

連載 医療現場で働く人 /
どんな役割、こんな役割

今回お話しいただいた先生

本多 皓 病院助手
福島県立医科大学附属病院
皮膚科



正しくしっかり薬を使えば
症状は必ずよくなります

思春期のアトピー性皮膚炎は、顔や首など人目に付くところに湿疹が出る事が多く、本人は悩みます。塗り薬だけでなく、効果の高い注射薬や飲み薬も新しく出ているので、医師と相談しながらしっかり治療しましょう。

01 かゆみのある湿疹が 良くなったり悪くなったり

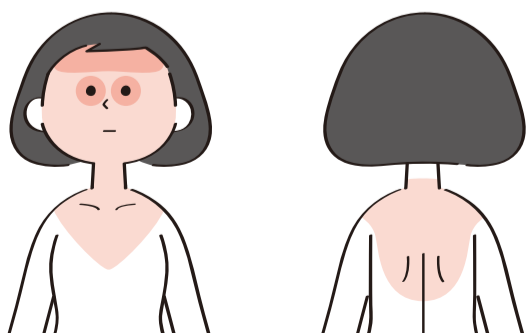
アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹が良くなったり悪くなったりを繰り返す病気です。皮膚が赤くなってブツブツができる、カサカサと乾燥して皮膚がむける、皮膚が厚くなる、かさぶたができるなどの症状があります。乳幼児のときに発症して小学生くらいで症状が治まる人もいますし、良くなったり悪くなったりを繰り返して成人後も症状が続く人もいます。

湿疹は左右対称に現われ、年齢により湿疹が出やすい場所が異なります。赤ちゃんでは、最初に頭や顔、首に出て、次第に胸や背中、手足へと降りていく傾向があります。幼児や小学生では、首のまわり、肘の関節の内側、膝の関節の裏側、お尻に湿疹ができやすくなります。

思春期や成人になると、顔、首、胸、背中など主に上半身に現われやすくなります。人の目に触れるところに湿疹が出るため、「目の周りが赤いよ」「腫れてるね」などと言われ、「恥ずかしい」「知られなくなかった」などいろいろな悩みを抱えることとなります。周囲の人は優しく見守ってあげてください。

思春期に症状が
出やすいところ

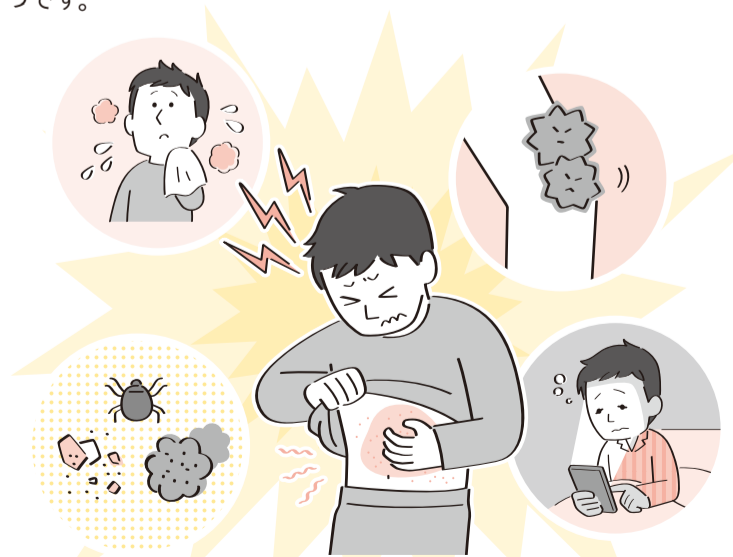
出やすいところ
比較の出やすいところ



02 原因は細菌やダニなどさまざま 食事バランスやストレスも影響

アトピー性皮膚炎は何か一つの原因で発症するのではなく、さまざま原因が重なって起こり、それは人によって異なります。代表的なものとしては、ダニ、カビ、汗、衣服、ペット、食事のバランス、睡眠時間の少なさ、ストレス、細菌などがあります。これらの原因によってアトピー性皮膚炎を発症し、また悪化するのですが、「特にこれが原因」というものはありません。ですから、症状をやわらげるためには、原因と思われるものをできる限り取り除く必要があります。

また、アトピー性皮膚炎の人の多くは「アトピー素因」を持っています。アトピー素因は「アレルギーを起こしやすい体質」で、日本皮膚科学会の『アトピー性皮膚炎診療ガイドライン』によると、家族に気管支喘息、アレルギー性鼻炎、結膜炎、アトピー性皮膚炎のいずれか、あるいはいくつかを、自分自身や家族が持っていることです。またアレルギー反応に関係するIgE抗体という物質を作りやすい体質であることもアトピー素因の一つです。



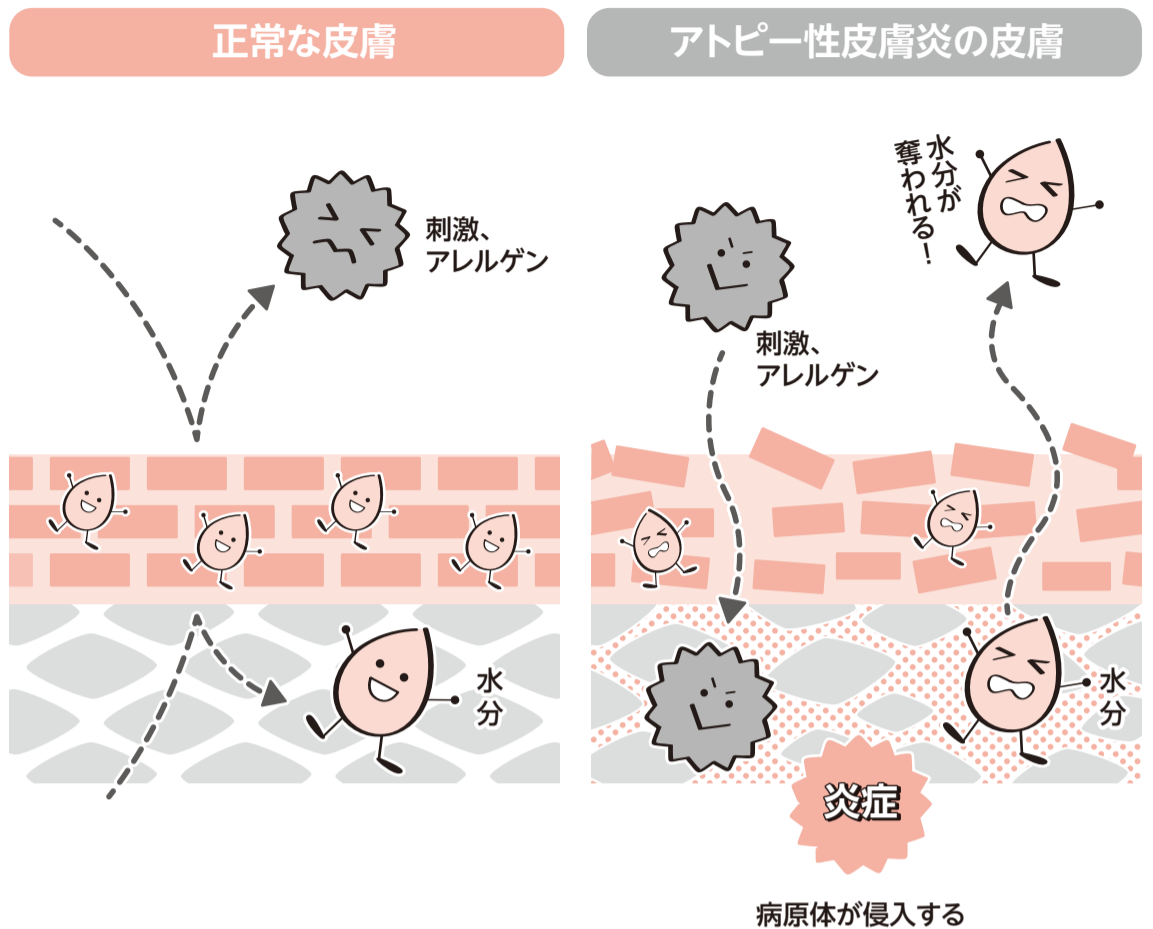
アトピー性皮膚炎の原因

03 皮膚のバリア機能の低下によって 刺激が皮膚に入り、症状に

人間の皮膚は、外からの刺激や細菌などが体に入らないように、また体から水分などが漏れないようにするバリア機能を持っています。特に皮膚の一番外側にある角層が、このバリア機能を担っています。角層は厚さ10~20 μ mの薄い膜で、10層以上の角質細胞とその間を埋める角質細胞間脂質(皮脂膜)で構成されています。

アトピー性皮膚炎の人の皮膚では、この角質細胞の層が薄く、間を埋める皮脂膜にもすき間があるため、バリア機能が低下し、外からさまざまな刺激やアレルゲン(アレルギーを引き起こす原因物質)が侵入しやすくなります。

こうした刺激やアレルゲンに皮膚が反応すると炎症が起こり、それはかゆみにつながります。ちょっとした刺激でかゆみが強くなって皮膚を掻いてしまい、バリア機能がさらに失われ、さらに掻いて症状を悪化させるという悪循環に陥りやすくなります。この悪循環を断つことが、アトピー性皮膚炎では重要です。



04 治療の基本はステロイド外用薬と保湿 医師の指示通りにしっかり塗ろう

アトピー性皮膚炎への対応は「症状がないか、あっても軽く、日常生活に支障がなく、薬による治療をあまり必要としない状態を維持する」、あるいは「軽い症状は続くが、急に悪化することはほとんどなく、悪化しても症状が持続しない」ことが目標です。「薬による治療」「スキンケア」「悪化因子の対策」の3つが柱になります。

薬による治療の基本は、ステロイド外用薬(塗り薬やローションなど)です。炎症を抑える強さによって5つのランクに分類され、医師の指示通りの量を塗ります。塗る量はとても大切です。人差し指の先から第1関節部までチューブから押し出された量(約0.5g)が、大人の手のひら2枚分の面積に塗る目安となります。

タクロリムスという薬を使うこともあります。これは体の免疫反応が高まっている状態を整えることで皮膚の炎症を抑える薬で、ステロイドとは違う仕組みで効果を発揮するので、ステロイドで症状が治まらない場所にも有効です。2018年にはデュピルマブという注射薬や、2020年にはJAK阻害薬という飲み薬も登場しました。これらは免疫の過剰な活性を抑えて症状を改善させる薬です。塗り薬でも症状が続くときには、医師に相談してみてください。また、アトピー性皮膚炎の方は、乾燥肌がベースにあるため、保湿剤の併用も重要です。

05 皮膚を清潔に保つことが大切 ダニやカビの対策は部屋の掃除で

スキンケアの基本は皮膚を清潔にし、保湿剤でうるおいを保つことです。薬や保湿剤を塗る前に、皮膚に付いた汚れ、汗、アレルゲン、細菌などを落とします。1日に2~3回は保湿剤を塗るようにしてほしいのですが、そのたびにシャワーを浴びたりすることは難しいので、刺激の少ないウェットティッシュなどで清潔にするだけでもよいでしょう。特に部活などスポーツで汗をかいたときは、汗をしっかり拭きとります。

お風呂やシャワーで体を洗うときは、タオルなどでごしごし洗わず、泡の石けんか、十分に泡立てた石けんやボディーソープで手のひらで優しく洗い、十分に洗い流します。皮膚を清潔にしたら、すぐに保湿剤と薬を塗りましょう。

生活環境を整えることも大切です。具体的には掃除機でダニやほこりを取り除きます。布団も干したり掃除機をこまめにかけましょう。カーペットは敷かない方がいいですが、敷く場合はやはり掃除を徹底します。犬、猫、鳥などのペットはアレルゲンとなる可能性があり、ペットアレルギーのある方は飼うのは避けた方がよいでしょう。



素手で洗う

泡の石けんか、十分に泡立てた石けんやボディーソープで手のひらで優しく洗い、十分に洗い流しましょう!

掃除のコツ

リビングなど人やペットがいる場所を重点的に掃除機をかけましょう。



今回の相談

友だちが
アトピー性皮膚炎で、
学校にあまり行きたくない
と悩んでいます。

仲の良い友だちがアトピー性皮膚炎で、顔や首に湿疹が出ているときには、学校に行きたくないと言います。どう向き合えばいいでしょうか。

本人の気持ちをそのまま受け止めて



本多 皓 先生

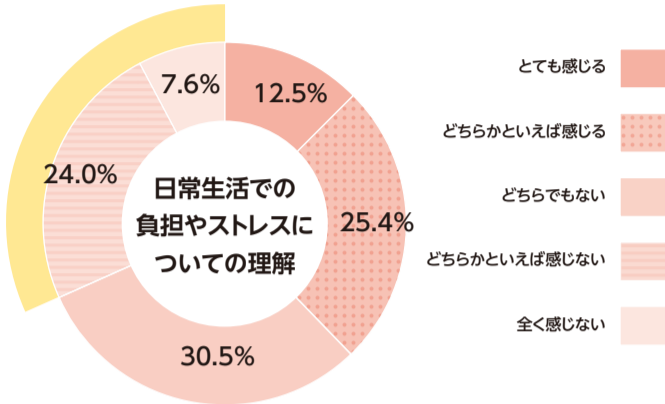
●制服にふけが落ちることも不潔ではないので大目に見て

思春期以降のアトピー性皮膚炎は、顔や首、胸や背中など上半身に湿疹が多く、人目につくことから悩みを抱える人が多くなります。紺色など色の濃い制服を着ると、肩のまわりにふけが落ちることもあって、本人も気にするし、それを見た人は不潔と感じてしまうかもしれません。でも、ふけは誰でも出るものですし、不潔なものではなく、人にうつすこともないので、大目に見てください。製薬会社のアッヴィ社が10000人のアトピー性皮膚炎の人を対象にしたアンケートにおいて、「あなたはアトピー性皮膚炎に由来する、日常生活での負担やストレスについて、周囲の理解が得られていると感じますか?」の設問に対して、31・6%

の人が周囲の人が症状についての理解がないと感じています(円グラフ)。また、別の設問では、アトピー性皮膚炎の症状について、25・0%の人が「周囲の理解がない」と感じており、アトピー性皮膚炎の症状に関連して「周囲からかけられた言葉に傷ついた、またはいやな思いをした経験がありますか?」の設問では53・5%の人が「はい」と回答しています。

「掻かなきやいいのに」「辛そうだね」「病院行きなよ」といった、表面的な症状だけを見て言われた言葉に傷付いたという人もいます。

「掻かなきやいいのに」「辛そうだね」「病院行きなよ」といった、表面的な症状だけを見て言われた言葉に傷付いたという人もいます。



「アトピー性皮膚炎に由来する、日常生活での負担やストレスについて、周囲の理解がない」と感じる
31.6%

●症状についてはあまり触れない友だちなど周囲の理解が重要

アトピー性皮膚炎という病気の名前を知っていても、実際の症状やそれによって本人が悩んだり苦しんだりしていることまで理解している人は少ないでしょう。ですから、症状を過度に心配したり、ましてその症状をからかったりする場合は、やめましょう。

思春期のアトピー性皮膚炎の症状は、テスト前など学業のストレスにリンクして悪くなる傾向があります。テスト前の勉強で睡眠不足になることも一因でしょう。ひとたび痒くなると、知らずに掻いてしまい、症状が悪化するのです。また、部活などで汗をかけたあと、きちんとスキンケアをしないと、やはり症状は悪くなってしまいます。友だちはスキンケアが必要なんだな、だから着替えが遅くなるんだなと理解し、見守ってください。

肌を見られたくない、だから夏でも長袖を着る、半袖の体操服は着たくない、など本人は思い悩んでいるでしょう。「そんなの気にしなくていいよ」と口に出さなくてもよいので、友だちとして普通に受け入れ、付き合ってほしいと願っています。



医療現場で働く人

退院後の患者さんの日常生活を支える
作業療法士の仕事

作業療法士の仕事を
もっと知りたい人は
こちらをチェック



病气やけがで障害が残った人が生活に必要な作業が出来るよう支援

を共有しながら、チームでリハビリテーションに取り組めます。

性格や暮らしぶりを
知ることが大切
本人が望む生活と
症状とを考え合わせる

患者さんは一人ひとり症状が違うだけでなく、年齢、性格、生活環境も異なり、さらに退院後にも違います。そのため、日々のコミュニケーションによって信頼関係を築き、患者さん全体を知り、できるだけ希望に添った生活が実現できるようにリハビリを進めていきます。

作業療法士は、病气やけがによって、食事や着替え、家事、入浴、トイレなど日々の「作業」が難しくなった人に対して、医学的知識と専門的知識・技能によって、本人が再び作業できるように支援するスペシャリストです。私は本学附属病院のリハビリテーションセンターで、患者さんの支援に当たっています。対象とするのは、脳卒中、骨や関節、筋肉など運動器のけが、がん、高次脳機能障害(頭のけがで脳の機能の一部が失われる障害)などの患者さん、発達障害のお子さんなどです。

リハビリテーションセンターには、作業療法士のほかに、理学療法士や言語聴覚士というスペシャリストもおり、患者さんについての情報



スライサーやピーラーなどの道具を活用した調理法を教えたりします。また、調理が難しい場合には、配食サービスを紹介した上で、別の家事ができるよう新たな目標を立てたり、趣味を続けられるようにしたりという対応をします。

学校では、辛い思いをしている人に寄り添い、症状が良くなるのを支援する仕事だと思っただけで、実際にはどんなに支援しても良くならない人もいます。学びました。でも、作業療法士にとって一番大切なのは「人の役に立ちたい」という気持ちです。これを忘れなければ、どんな症状の患者さんにも向き合い、寄り添うことができると思っています。



福島県立医科大学附属病院
リハビリテーションセンター
作業療法士
菊地 里美さん

食事の支度では、食材の買物も重要な作業です。必要な材料を適切な量だけ選び、カゴに入れ、レジに持っていき、表示された金額に合わせて、財布を開けてお札や硬貨を選んで取り出し、指定された場所に置き、お釣りをもらい、財布にしまうという、細かい作業が続きます。健康な人なら何気なくやる行動でも、障害のある人には多くの作業を一つ一つ重ねていく必要があるのです。

どんな役割、 こんな役割

第3回

福島県立医科大学附属病院 臨床工学センター

第3回は、臨床工学センターの紹介です。医学の進歩、高度な医療技術の進歩に伴い、医療機器の高度化・複雑化が一層進むなか、高度な医療機器の取り扱いを安全に操作する専門的な知識や技術を有する「臨床工学技士」の資格が1987年に制定され、当院では2000年、中央診療部門「臨床工学センター」として活動を開始しました。

臨床工学センターは、院内医療機器の安全性、有効性の維持のため、保守点検、安全情報の発信、使用教育そして医療機器の操作を担当する部門です。主な業務は、人工心肺装置や補助循環装置、人工呼吸器、人工透析装置などの生命維持装置の操作を行う臨床業務、医療機器の保守点検・修理や機器の中央管理を行う機器管理業務、心臓カテーテル検査や外来で行う診療補助業務の3つに分かれています。

臨床業務とは、手術室や病室などの院内における医療機器の操作を行います。例えば、

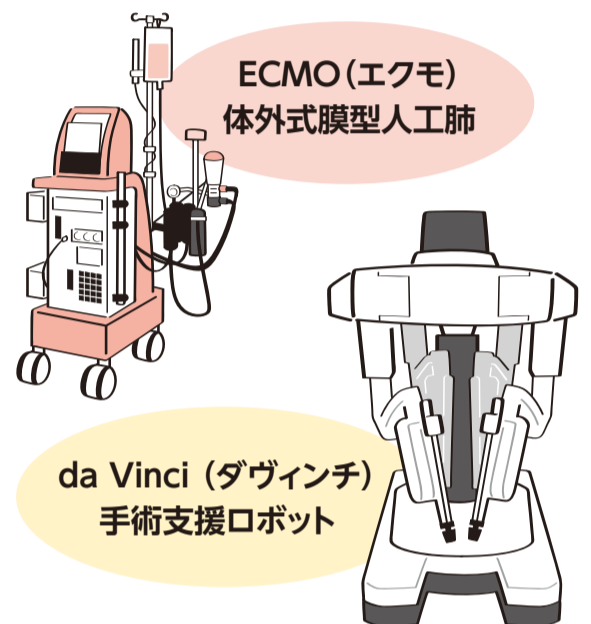
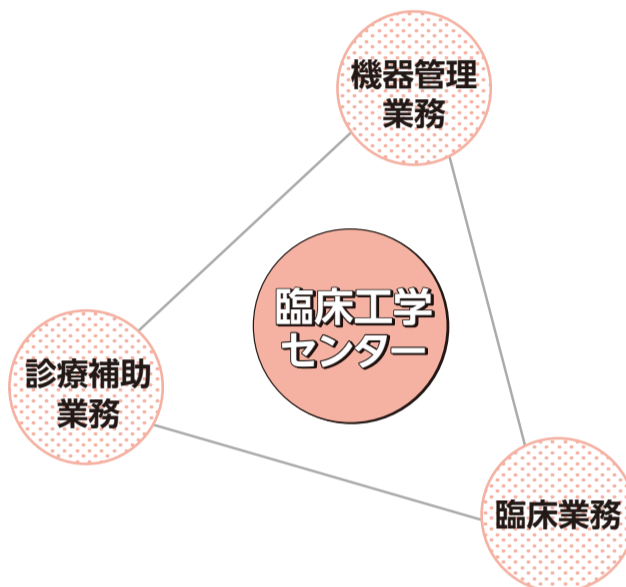
先に挙げた人工心肺装置とは、手術中、患者さんの肺および心臓に代わる機器で、まさに患者さんの命を預かっているといえるでしょう。手術の内容により、使用される医療機器は、人工心肺装置から麻酔器点検、内視鏡装置操作など多岐にわたります。臨床工学技士は、安全でスムーズに手術が進むよう、医師や看護師らとともにチーム医療で手術に当たっています。

医療機器の管理業務とは、病院内で使用される医療機器を、医療機器管理システムで一括管理し、効率的で適切な運用ができるように日々管理をすることです。本学はおおよそ6000台の医療機器を保有していますが、医療機器も機械のため、経年劣化により故障するこ

とがあります。同時期に同じ医療機器が故障することがないように、日々メンテナンスを行い、常時安全を確保し、機器の性能が維持できるように保守・点検・修理を行っています。

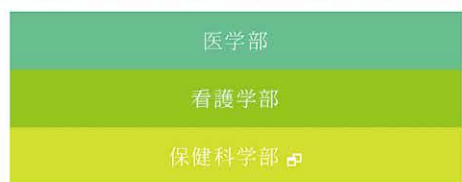
臨床工学技士は、それぞれの分野で、医師、看護師、メディカルスタッフとともに、チーム医療の一員として患者さんを支える「いのちのエンジニア」としての役割を高い水準で提供できるように日々精進しています。

医療機器は、日進月歩で進化し、様々な医療の現場で最新機器の知識や操作技術が求められます。それに伴い、私たち、臨床工学技士も医療機器の安全性確保と有効性維持の担い手として努めてまいります。



INFORMATION & TOPICS

WEB OPEN CAMPUS 2021年版 リニューアル公開



昨年開設しましたWEBオープンキャンパスサイトに新たなコンテンツ・動画を盛り込み2021年版としてリニューアル公開しました。

医学部及び看護学部の学生生活ページコンテンツの充実を図り、実際の大学生活をよりわかりやすくイメージできるようにしました。

新たに動画を作成

今年度新たに作成した「先生へのインタビュー」動画では、本学産科婦人科学講座の添田周教授をはじめ同講座の若手医師が出演し、医師を目指したきっかけなど、在学生からの質問にざっくばらんに答えています。

また、本学医学部教務委員長を務める免疫学講座関根英治教授より、6年間を通じた医学部のカリキュラムを動画で詳細にわかり紹介しています。

看護学部体験動画では、実際の実習を模した「術後アセスメント実習」動画や、皆さまも関心の高い「ストレスへの対処法」に関する動画を作成いたしましたので、興味のある方はぜひご体験ください。

在学生の視点から紹介

医学部生及び看護学部生の学生生活紹介動画では、在学生の視点から、それぞれの学部や日々の生活がわかりやすく描かれています。今年度も新たに追加した動画は、本学公式YouTubeチャンネルでも視聴いただけます。

新着情報では、本学への受験を希望している

方々に随時新たな情報をお知らせしていきます。

代替策ではなく、新しい生活様式に対応した取り組みのひとつである本サイトをぜひこの機会にご覧ください。

WEBオープンキャンパスサイト

<https://www.fmu.ac.jp/univ/nyugaku/weboc/>



Igokoro

公立大学法人福島県立医科大学
広報紙

編集 広報コミュニケーション室
後援 福島県教育委員会
通巻 Vol.24
〒960-1295
福島県福島市光が丘1番地
TEL: 024-547-1111(代表)

公立大学法人
福島県立医科大学
www.fmu.ac.jp



本紙「いごころ」の印刷は、環境保全に配慮し「FSC」認証紙とベジタブルオイルインキを使用しています。