

# 大曲皮膚科ニュース

2006年1月15日号

## あなたのアトピー性皮膚炎とストレスとの関係は？

冬は、アトピー性皮膚炎が乾燥により悪化しやすく、痒みでイライラすることも多いと思います。そこで、アトピーの方にお訊きします。以下の質問を読んで、現在から過去1ヶ月間を振り返ってあなたの状態に最も良く当てはまると思われる答え（A～F）の番号を1つずつ選び○をつけ、次の診察時に医師にお見せください。

	全く当てはまらない	当てはまらない	あまり当てはまらない	やや当てはまる	当てはまる
1. ストレスがあるとアトピーがひどくなる。	A	B	C	D	E
2. アトピーのために何をするのもめんどろになる。	A	B	C	D	E
3. きちんと治療しているのにどうして良くならないのかわからない。	A	B	C	D	E
4. 怒りを感じ始めるとかゆみが強くなる。	A	B	C	D	E
5. アトピーがあるために人間関係が余計に難しくなっている。	A	B	C	D	E
6. なぜアトピーの症状がひどくなるのか説明がつかない。	A	B	C	D	E
7. イライラや不安を紛らわすために皮膚を掻く。	A	B	C	D	E
8. なぜ私だけがアトピーでこんなに苦労しなければならないのだろうと思う。	A	B	C	D	E
9. アトピーの症状が悪くなるのではと不安で薬を使いすぎる。	A	B	C	D	E
10. くやしいことや腹が立つこと、悲しいことを我慢しているとかゆみが起こる。	A	B	C	D	E
11. アトピーが良くなるまで自分は何も出来ないとおきらめている。	A	B	C	D	E
12. 医師の指示通りにやってきたのに良くならない。	A	B	C	D	E
13. アトピーのため人の視線が気になる。	A	B	C	D	E
14. 自分のアトピーは決して良くならないと思う。	A	B	C	D	E

15. 痒くないのになんとなく皮膚を掻く。	A	B	C	D	E
16. 夜良く眠れない。	A	B	C	D	E
17. 不安を感じる。	A	B	C	D	E
18. 気が重くて憂うつになる。	A	B	C	D	E

ストレスで、アトピー性皮膚炎がひどくなることは、半分から 2/3 の患者さんが経験しています。アトピーのかゆみはただでさえ大変強いものですが、イライラしたり、気持ちがふさぐとますますかゆみが強くなり、皮膚を掻きむしってしまうこともよくあります。生活して行く上でストレスは、ある程度避けられないものですが、ストレスと上手につきあって体への影響を少なくすること、気分を出来るだけ落ち着いた状態に保つこと、皮膚を出来るだけ掻かないですむように工夫をすることが、アトピーの症状を抑え治して行くのにとっても大切なことです。

アトピーの治療には、医師とのコミュニケーションが大切です。調査によれば患者さんの 2/3 がステロイド薬の使用に不安を感じていると答えています。反対にアトピーがひどくならないかと心配で薬を使いすぎる人もいます。どうしたら症状がよくなるのか分からなくなったり、治療に手間がかかるなど負担が大きい場合があり、医師やその治療が信じられなくなってしまふ人もいます。このような時は、副作用のことなど医師に自分が疑問に思っていること、気になっていることを率直に話して説明してもらうことです。

ストレスでアトピーの症状がひどくなるが多かったり、皮膚を掻くのが止まらない時、眠れない、集中できない、やる気がでない、気分が落ち込む、皮膚を人に見られるのが気になることもあります。アトピーがなければ何でもないことが、とても面倒な難しいことに感じられることもあります。このようなことが積み重なるとついイライラしたり気持ちが落ち込んだりするの無理もないことです。気になることがありましたら、ぜひお話しください。治療と共に、家族や周りの方の理解と心の支えが必要となります。

(以上、アトピー性皮膚炎の心身医学的診断基準と診断・治療ガイドラインより構成しました。)

## ☆皮膚科専門誌にて表彰☆

皮膚科専門誌である Visual Dermatology には、毎月、臨床写真と病気

の経過を提示して診断名を問う Your Diagnosis? が掲載されています  
(院内掲示)。私は、2005 年度の全問正解者として誌上で表彰されました  
(3 月号に掲載予定)。正しい診断をすることが、早期治療にも繋がります。  
一見、ただの発疹と思っても、思わぬ体のサインを現すことがあります。  
自分の身を自分で守るために、早めの診察を。。  
これからも研鑽に励みますのでよろしくお願いいたします。



大曲皮フ科 住所：〒061-1272 北広島市大曲末広 1  
丁目 2-1 (セリオ 1F)  
電話：011-376-2000

長 梅津 修

記:院

-