

# 大曲皮膚科ニュース

2006年8月7日号

## 夏のアトピー性皮膚炎のスキンケアとは？

夏に大量に汗をかくと、アトピー性皮膚炎が悪化することがよくあります。汗により悪化したアトピー患者さんのしっしんの特徴は、元々しっしんがあったところが悪化すること、また、広範囲にしっしんがある場合には、汗をかきやすい場所（胸、背中、額）や汗のたまりやすい場所（肘・膝・首のくぼみ）が悪化することが多いことです。

ではなぜ、汗がアトピーを悪くするのでしょうか？ ヒフの垢は、アトピーのしっしんを刺激して悪化させることが分かっています。汗はヒフ表面に乗っている垢の成分などを溶かしてヒフの内部に吸収してしっしんを悪化させます。さらに、汗はヒフにいるばい菌の栄養になることなどにより、ばい菌が増えるためにヒフを刺激して、これも悪化の方向に働くのです。

しかし一方では、アトピー患者さんのヒフは、しっしんのある所もない所も、汗の出る量が少ないことが分かっており、汗の蒸発によるヒフの熱放散が少ないためヒフ温が上昇して、かゆみが増すために、掻いてしまっでしっしんが悪化しやすいのです。つまり、スポーツなどにより、快適な汗をかくことは充血したしっしんの熱を取り、むしろかゆみを減らしてくれることが多いのです。また、アトピー患者さんのヒフは、乾燥のためにヒフの表面に細かくひび割れができて、ヒフの雑菌などの刺激物がひび割れからヒフ内部に入り込むためにしっしんが出来るのですが、かいたばかりの汗はヒフの表面を潤してくれるために、ひび割れが一時的に治って、しっしんを良い状態に保ってくれると考えられています。しかし、汗をかいたまま長時間放置すると、垢の成分の吸収・ばい菌の増加によりアトピーが悪化するのです。

## ★夏の汗をうまく利用しましょう★

汗はたっぷりかいてヒフの乾燥を癒しましょう。しかし、なるべく早く、ヒフに対する刺激物と一緒に洗い落とすことが重要です。洗剤はヒフの脂を取り去って、ヒフが乾燥しますので、洗ったあとは病院からもらったステロイドや保湿剤などのつけぐすりを付けましょう。つけぐすりによりヒフのひび割れを治しておくことは、汗によるアトピーの悪化予防にもつながります。1日2回シャワーまたは入浴をする日は、ある程度の汚れは強い水流のシャワーだけでも取れますので、ヒフの乾燥を防ぐために、洗剤の使用は1日1回にとどめておきます。

## ★夏に多いかぶれの原因とは？★



### ① 植物かぶれ～特にツタウルシかぶれについて

ツタウルシ（米国のウィキペディアより）

夏は植物が生い茂り、薄着になるため接触の機会が増えます。草むら

の草抜きなどの草かぶれの患者さんも多いですが、原因植物を探すのは困難な場合が多いです。最も頻度が高く、また症状の強いのはツタウルシです。落葉の木質蔓性植物で、秋にはきれいな紅葉となります。葉柄の先に小さな葉（小葉）が3枚ついて、1枚の葉を構成する三出複葉（さんしゅつぷくよう）であることが特徴です（写真）。どの程度触れるとかぶれるかは人によって様々で、葉に触れるぐらいなら平気な人もいれば、近くを通っただけでかぶれる敏感な人もいます。

キャンプ場などでかぶれる被害が多いのは蔓性のウルシがあることがあまり知られておらず、またブドウ科のツタ（無毒）と良く似ているためと思われます。ツタの葉は、若葉の頃は三出複葉のことがあり、ツタウルシとよく似ています。これらはしばしば同じ場所に生え、秋には隣あって紅葉しているのを見かけることがあります。

かぶれないために、見分けるポイントは何でしょうか？ ツタは、いす

れ葉柄の先に葉が一枚（一小葉）のものが多くなりますので、若葉の頃以外は区別が容易になります。また、先に吸盤のついた巻きヒゲを出している方がツタで、気根があるのがツタウルシです。かぶれた場合は、重症なことが多いため、治療はステロイドの飲み薬が短期間必要なことが多く、こじらす前に、なるべく早く皮膚科で治療を受けることをお勧めします。

## ② 金属かぶれ

かぶれの検査である、パッチテストで調べると、日本人で最も陽性率の高い原因は何でしょうか？ 1位がコバルト、2位がニッケルと、イヤリング・ピアス・ネックレス・指輪などの装身具、ジーンズの裏ボタン、ベルトのバックルなどに含まれている最も身近で安価な金属でした。これらの金属製品は、寒い季節には症状を起こさず、夏に汗でアレルギーの原因となる金属が溶け出すために、かぶれを起こします。



最近多い金属かぶれのパターンをご紹介します。肌着をつけずにジーンズをはき、素肌に大き目のバックルを接触させるヘソだしルックで、ヘソの上下に限局したかぶれが起こります。下着やTシャツをジーンズの下に入れるようにしてもらい、ステロイドのつけぐすりを付けて頂くと治ります。

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 記：院長 梅津 修