

# アトピー性皮膚炎とスキンケア



## ☆アトピー性皮膚炎とは？

アトピー素因を持った人が発症する慢性湿疹のことです。

アトピー素因とはアレルギーを起こしやすい体質であるということです。しかし、このアトピー素因を持った人が皆アトピー性皮膚炎になるというわけではありません。「皮膚のバリア異常」というその人の皮膚の体質が大きく関わっています。

## ☆「皮膚のバリア異常」とは？

皮膚の「バリア機能」が低下している状態のことです。

お肌が健康な状態を保っていられるように、様々な外部からの刺激(ダニ、花粉、細菌、汗など)をブロックする働きのことを「バリア機能」といいます。

この機能が低下しているお肌は、外部からの刺激が侵入しやすくなっているのです。

## ☆スキンケアの重要性

正常な状態の肌は、潤った状態にあります。一方、「バリア機能」が低下したお肌は、乾燥していて外部からの刺激に敏感な状態になっています。

この低下した機能を補い、お肌を常に潤った状態にするために、スキンケア(保湿ケア)をすることがとても重要なのです。



## ☆スキンケアの方法

入浴直後に、乳液やクリームなどの保湿剤を塗りましょう。自分の肌に合っていて、かぶれないものなら大丈夫です。乳液やクリームでかぶれたことのある人は、ワセリンがおすすめです。

入浴直後からお肌はすぐに乾燥し始め、15分後には“かなり乾燥した状態”になってしまうので、保湿剤は脱衣所など、入浴後すぐ(3分以内に塗るのがベスト)に塗れる場所に置いておくといいでしょう。

保湿剤の他に、外用薬、ワセリンを併用している人で、特に医師の指示がない場合は、保湿剤→外用薬→ワセリンの順で塗るといいでしょう。

また、体を洗うときは特別な石鹸を使う必要はありません。よく泡立てて、素手で包み込むように洗います。汚れを落とそうとゴシゴシとこすらないようにしましょう。

## ☆スキンケアで一番大切なこと

スキンケアで一番大切なことは、『続ける』ということです。

アトピー性皮膚炎の治療は、炎症を抑える塗り薬(薬物療法)と保湿ケア(スキンケア)、ダニやカビなどの悪化因子の除去(環境整備)の3本柱で行われます。薬で炎症が治まっても、スキンケアを続けていないと角層のバリア機能が低下してしまい、また炎症を起こすという悪循環に陥ってしまいます。

自分になりたい肌をイメージしながら、がんばって続けていきましょう。