

## アトピー性皮膚炎に悩む子供達へ

小学校の健診に行くと、喘息の子供達が昔に比べて元気で、発作が持続して学校を休むことが少ないことに毎年感心させられます。最近、効果的な新薬の開発が進み、また治療指針が一般の医師の間に浸透し、子供達はどこの医療機関に行っても、標準的な治療を受けることができるようになりました。ご両親が通院や環境整備に熱心なことも治療がうまくいっている大きな要因です。喘息を持つ子供達はなんの制約もなく学校生活を続けることができるようになったことはとても嬉しいことです。

それに比べていつも心が痛むのはアトピー性皮膚炎を持つ子供達です。特に数名の子供達は可哀想なほど皮膚炎がひどく、診察中もたえず掻いています。おそらく家でも痒くてたまらず、勉強にも集中できず、睡眠も不十分で、朝起きてシーツが血だらけなのを見て、ご両親も途方に暮れておられると思います。何とかならないかと誰しも思っておられるでしょう。確かに、喘息に比べて有効な標準的な治療法が無いのが現実です。だからこそアトピービジネスなる民間療法が沢山流行るのです。決め手が無くて選択肢がありすぎて、迷路に迷い込んでいる人たちが世の中にいっぱいおられると思います。何とかならないのかと痛感させられます。

アトピー性皮膚炎で大切なことは掻かないことです。掻かなければ、皮膚はきれいな状態に保てます。でも痒いのに掻くなと言うのは無理な話です。昼間起きている時は必死に我慢しても、眠っている時には無意識のうちにボリボリ掻いてしまいます。従って痒みをとってあげることを最大の目標として治療します。掻いている時、観察してみてください。片手で一カ所を掻いている時はその部分は皮膚炎がひどい状態にあると思います。でも両手で左右対称な部分を同時に掻いていることが半分位あると思います。そんな時、その皮膚はたいして悪くないことが多いと思います。イライラや考え事をしながら掻いているのです。実は掻くことの半分は痒いのではなくストレスで掻いていると言われていています。受験勉強の時などに悪化するのはそのためです。明るく円満な家庭や楽しい学校生活を築いてストレスを減らすことはとても大切な治療の一環です。

冬場は空気が乾燥して、誰の肌もかさかさしてきます。この乾燥が痒みを増す大敵です。お部屋を加湿して、お風呂からでたら保湿剤をたっぷり塗って乾燥から肌を守りましょう。石鹸を使うとヒリヒリしませんか？冬場は特に脂分を洗い流す必要がありません。あまり泡の立たない低刺激の石鹸を使いましょう。セーターの毛があたって首筋や手首を刺激していませんか？なるべく綿の衣服を身につけましょう。お部屋は熱すぎませんか？ホットカーペットや電気毛布は使っていませんか？熱いと痒みが増してしまいます。

夏場のじっとり出てくる汗はとても痒いものです。何度でもシャワーを浴びましょう。学校では不可能ですからせめて着替えを何枚か持たせましょう。水道水で顔や手足を洗うだけでも効果があります。

病院でもらう薬はかゆみ止めの飲み薬と塗り薬です。以前、飲み薬は眠くなったものですが、最近抗アレルギー剤と称して眠気の少ない新しい薬が開発されています。塗り薬ははっきり言ってステロイド剤しか効きません（最近では一部免疫抑制剤を使いますが）、ステロイド剤を毛嫌いする人たちがいますが、使い方を誤らなければ安心して使えます。ステロイド剤はその強さで 5 段階に分けられます。昔、最も強いステロイドを顔にたっぷり塗り塗って、その上にお化粧品をして強い日差しに当たってひどい皮膚炎をおこしたことがあります。その噂が広まってステロイド剤は悪者の烙印を押されたのです。炎症の程度、塗る部位に応じて使い分けることが大切です。保湿剤を使うことでステロイド剤の使用量を抑えることも可能です。病院に行ったら沢山質問して納得して薬をもらってください。病院とご両親と本人と学校の先生、お友達、みんなで協力して治療を行ないましょう。今日からまずできることから始めましょう。けして諦めてはいけません。