

PR

気になる! アトピー性皮膚炎のこと

乳幼児の場合、10人に1人がかかると言われているアトピー性皮膚炎。今回は3歳と5歳の男の子を育てる山本先生にアトピー性皮膚炎について教えてもらいました。



「今回お話を伺ったのは…」
福島県立医科大学 医学部
皮膚科学講座 助手
山本 美友貴先生

先生は、アトピー性皮膚炎の子育てるママの一面も、「小さい時からアレルギーについて伝え、より丁寧に保湿することを心がけています」と語ってくれました。

Q1 アトピー性皮膚炎って何ですか?

A1 かゆみのある特徴的な湿疹を慢性的に繰り返す病気です。

原因としては遺伝と環境要因があります。環境要因には花粉、ほこり、ハウスダスト、食べ物などのアレルギーや、乾燥、汗、ストレス、風邪、引っかき傷などがあり、様々な要因が重なって発症します。生まれてまもなくからの保湿ケアを継続することで予防できるのではないかとされています。

Column

アレルギーマーチ

乳幼児期、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーになると、気管支ぜん息、アレルギー性鼻炎など、異なる時期にアレルギーが次々と出現してくることが多いです。これを「アレルギーマーチ」と呼びます。アトピー性皮膚炎や食物アレルギーと上手に向き合い、保湿や生活環境を整えることで進行を防いだり、症状を軽くしたりできる可能性があります。

Q2 アトピー性皮膚炎を悪化させないために、この秋に気を付けることは何ですか?

A2 日焼け・汗・感染症の3つに注意してください!



1 日焼け対策

過度な日焼けにより炎症が悪化することがあるので、日差しが強い日には帽子を被るなどの対策をしましょう。また、ノンケミカルの日焼け止めをこまめに塗ることも大切です。



2 汗をこまめに拭く・洗い流す

汗をかいたまま長時間放っておくと、刺激となり皮膚が荒れやすくなります。濡れタオルや低刺激の汗拭きシートで拭き、帰ってきたらすぐにシャワーを浴びて、汗を洗い流すようにしましょう。



3 感染症に気を付ける

とびひ(細菌が皮膚に感染することで発症)や水イボなどの感染症が起こりやすい時期です。感染を予防するためタオル等の共用を避けるとともに、日頃から皮膚を清潔に保ちしっかり保湿ケアを行いましょう。

Q3 スキンケアのポイントを教えてください。

A3 泡立てた石けんでよく洗い、たっぷりの保湿剤を塗ってあげてください。

洗い方

刺激を与えないように、ふわふわもこもこの泡で体全体を洗いましょう。シャワーの温度は必要な皮脂を洗い流さないように、38~39℃がおすすです。首や関節部分など洗い残しのないようにしてください。

塗り方

たっぷりの保湿剤(光沢がでて、皮膚にティッシュをつけても、重力で落ちてこない量)を塗ってください。関節などの皮膚のしわに沿って丁寧に塗りましょう。



最後に 山本先生から

かかりつけ医に行ってもよくならない時は、皮膚科専門医へ。より効果が期待できる治療を提案してもらえる場合があります。

福島県健康づくり推進課
TEL 024-521-7640



アトピー性皮膚炎についてもっと知りたい方はこちら!
福島県では「福島県アレルギー疾患市民講座」をWeb上で配信しています。

ノスタルジックな空間で、ゆったりランチ・スイーツを

9

2024
SEPTEMBER
No.38

定価 680円

福島県の旬な情報を届ける月刊誌

Monmo

シー・ジェイ・モンモ

時を超えた癒やしの空間

古民家カフェ & レストラン

眺めの良い古民家カフェ&レストラン

体にやさしいごはん

ノスタルジックな空間

一蔵・洋館・倉庫

古民家を次代へ 想いをつなぐ人

ふくしまの子育て

市町村Pickup 郡山市

Monmo良品・農園から直送
ぶどう・りんごお取り寄せ

