



私の患者さんは
アトピー性皮膚炎の方が多く
数千人の患者さんを
診察してきました。

↑
アシスタントの
うさぎ

こんにちは。
皮膚科医師の
宇井千穂
です。



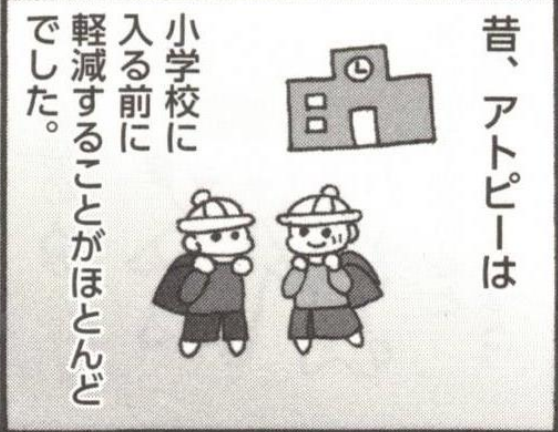
大人になってから
アトピーだと言われました
でも最近
こういう人も多いです。



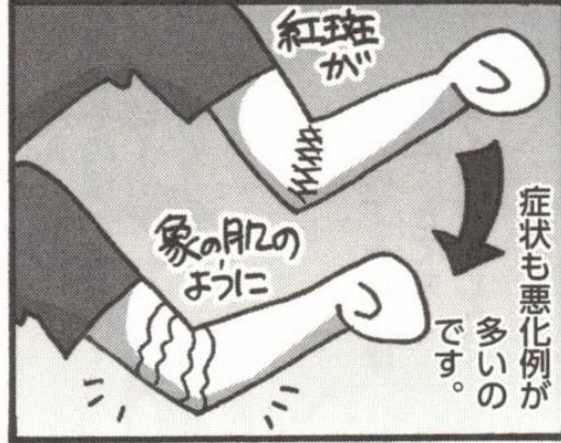
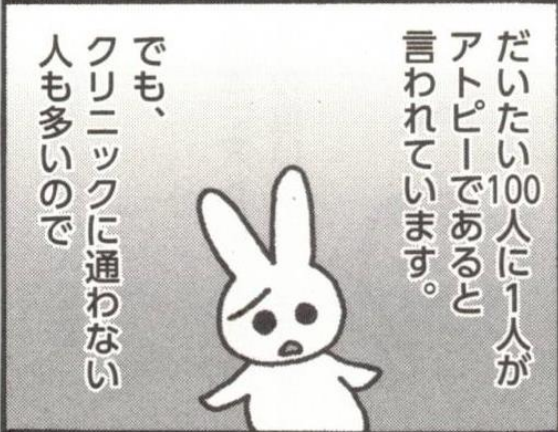
さて、クイズです。
日本にアトピー患者は
どの位いるでしょうか？



もちろん、
子どもの頃から
アトピーの
人も多く
いますが
大人のアトピーは
最近、とても
多くなりました。

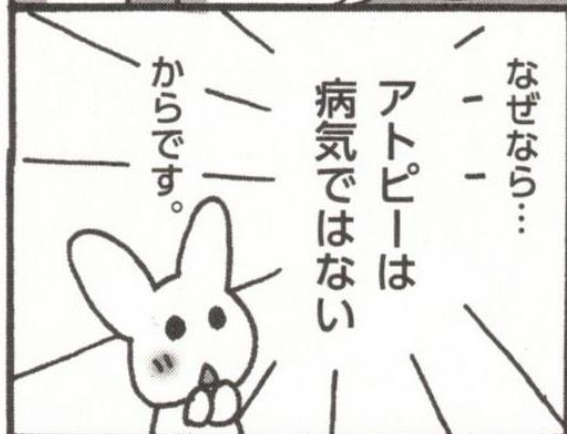


昔、アトピーは
小学校に
入る前に
軽減することがほとんど
でした。





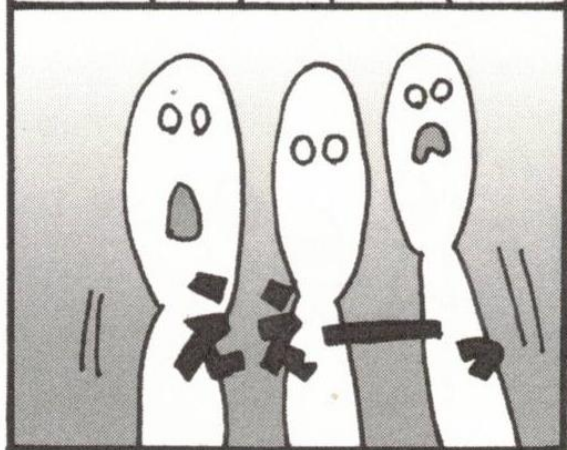
患者さんの軟こうは
クリニックでつくっています。
慣れないと、ケースに
詰めるのが大変です。



なぜなら…
アトピーは
病気ではない
からです。



よく聞かれる質問に
アトピーって
治りますか？
というものがあり
ます。



実は…
アトピーは
治る
治らない
では
ないの
です。

でも、アトピーは体質
なので
病気とは違うのです。



アトピーは病気では
なく
体質なんです。



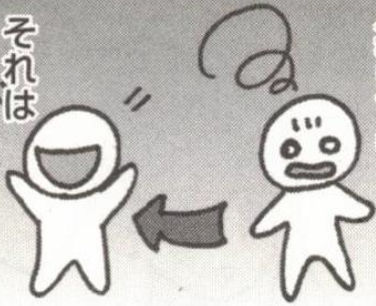
アトピーという
デリケートな肌を
持って
生まれてきたので



もしも、病気なら
症状が
ある時に病院へ行き
Go☆



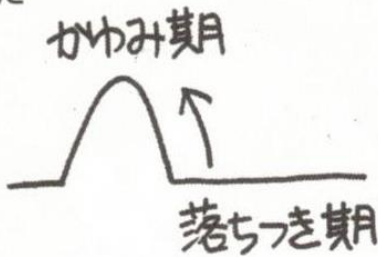
症状の出ている時期を
抜けても
それは
落ち着いただけで



お薬を飲むなどの
治療を
受けて

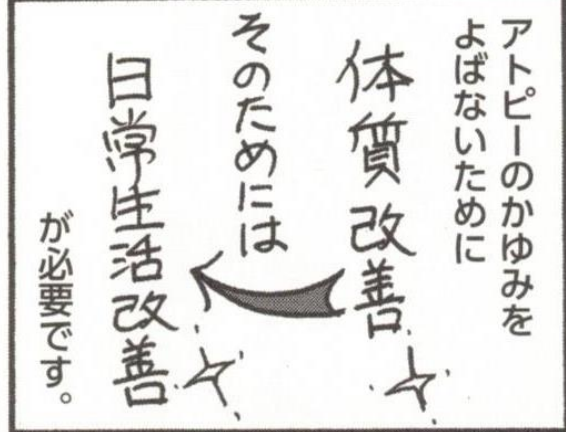
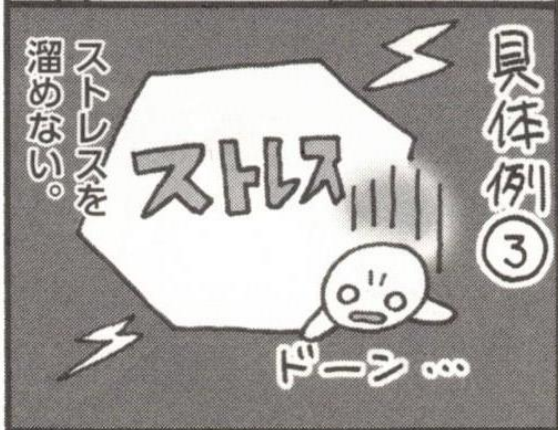


何らかの誘因により
また
症状が出ることもあります。



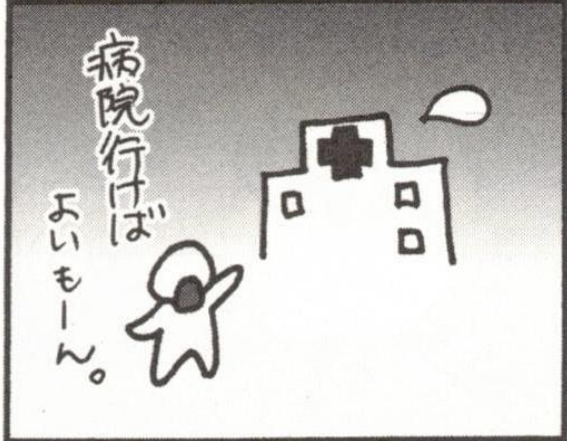
回復すれば、
終了です。



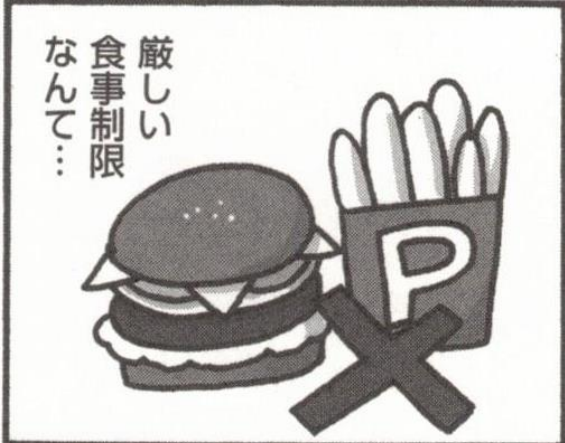


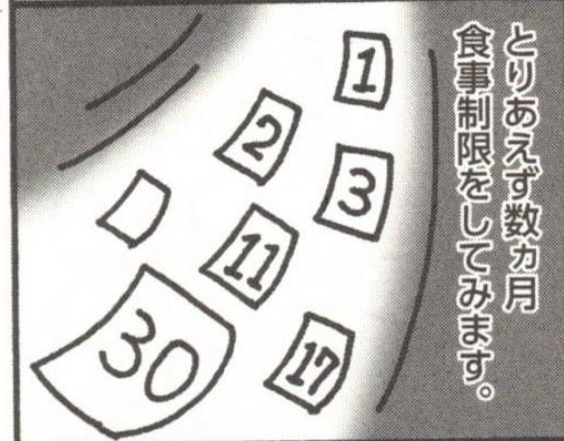


じゃないで
すか









飲み会の次の日

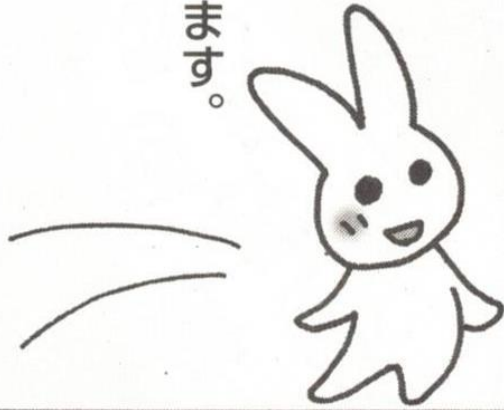


① 一晩でアトピーのかゆみが出る。

② 外用薬を使うと

三日でかゆみは
落ちつく。

ということがわかります。



このように、自分の
アトピーを知ることが



じつは
とても大切です。

かゆみが出たら
外用薬で



三日間で落ちつくこと
わかれば

飲み会をしたあとは
三日間大事な用事を



入れない
ように
すれば
よいし



スケジュールを立てやすく

生活
しやすく
なるのです。



自分のアトピーを知る
ことは



お肌をコントロールする
第一歩です。

アトピーに
ストレスは
厳禁
なので



厳しい食事制限を
一生しなくてはならないと

自分にストレスをかける
のは、いけないことです。

自分は飲酒で
こうなる
お肉を食べたら
こうなると
自分のアトピーを
知っておき



お肌が落ちついている
時は、自分にごほうびを
するのも

必要だと
思っています。



次の日に
かゆみが…

そうして
アトピーである自分の肌を
知って



しよがさない
ぬり薬だね

コントロールを
していきましょう。

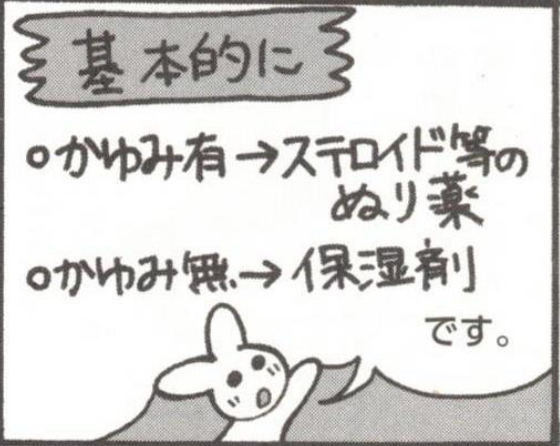


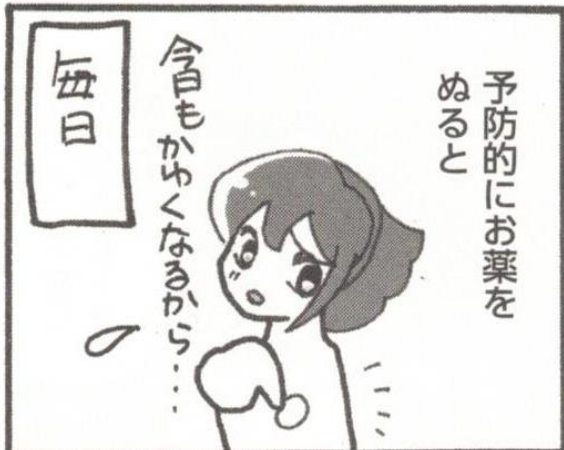
自分のお肌を知り

付き合っていくきましょう。




自分の個性の
一ツであるアトピー





ぬる時に、かゆみ症状が無いのならば、使うのは

 **×ぬり薬**

○保湿剤です。



そうすれば...

「お薬、必要なめった」
 ある日にはお薬をぬらない日が出てくるかもしれません。

「そういう日が一週間に一日でもぬらない」とあるとよいですね。

○	○	○	○	●	○	○
ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
る	る	る	る	る	る	る

「その内に、ぬる日が一日置きになれば」

●	○	●	○	●	○	●
ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ	ぬ
ら	る	ら	る	ら	る	ら
ない	ない	ない	ない	ない	ない	ない

「それだと、夕方にかゆみが出そうで心配です」
 そんな対策に...

「100均でok!」
 持ち運び用に小さな容器を用意します。



「お薬を一日分に入れておきます。」
 二日分



「実際に かゆみが 出た時にだけ ぬりましょう」





手と一緒に

汚い細菌などを
入れないようにしましょう。



綿ぼうや
スプーンを
使いま
しょう。



アトピーの方は
皮フの感染症を

起こしやすいです。



皮フの感染からお肌を
守るためにも

お薬はキレイに
保たせましょう。



塗り薬の量を
半分に減らせます。



ここで
きりっ

ワンポイント
アドバイス



ぬり薬は直に
手で触らないように
しましょう。



手には

たくさん
の細菌やウイルスが
ついています。



お薬をぬったあと、
すぐにカーツと
かゆみが強くなってしまいます



ぬり薬は
ぬり込んでぬっては

いけないの
です



その原因は
ぬり方にある事も
多いんですよ



ええ〜っ



もしかして

ぬりぬり

とぬって
いませんか？

お薬を
つけるだけだと
お薬の
毛羽立ちが
気になる人も
います

毛羽立ちは
時間がたてば
落ちつくので
気にせず
大丈夫です

へによーっ

また、面状に
べったりとお薬を
ぬってしまうと

面

かゆみ無
かゆみ
かゆみ
かゆみ無

かゆみのないところ
まで
お薬を
ぬって
しまっ
ます。

ぬり薬はチヨンチヨンと
ぬってください。

チヨン

なぜなら、
お薬をぬることが
刺激となつて
かゆみをよんでしまう
事も多いからです

できるだけ
やさしく

ぬ〜り
ぬり

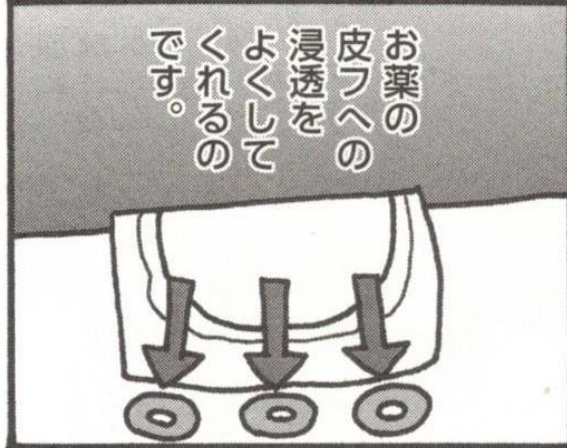
お薬は
ぬりましょう。

肌に
触れる力を
少なく
して
つけます。

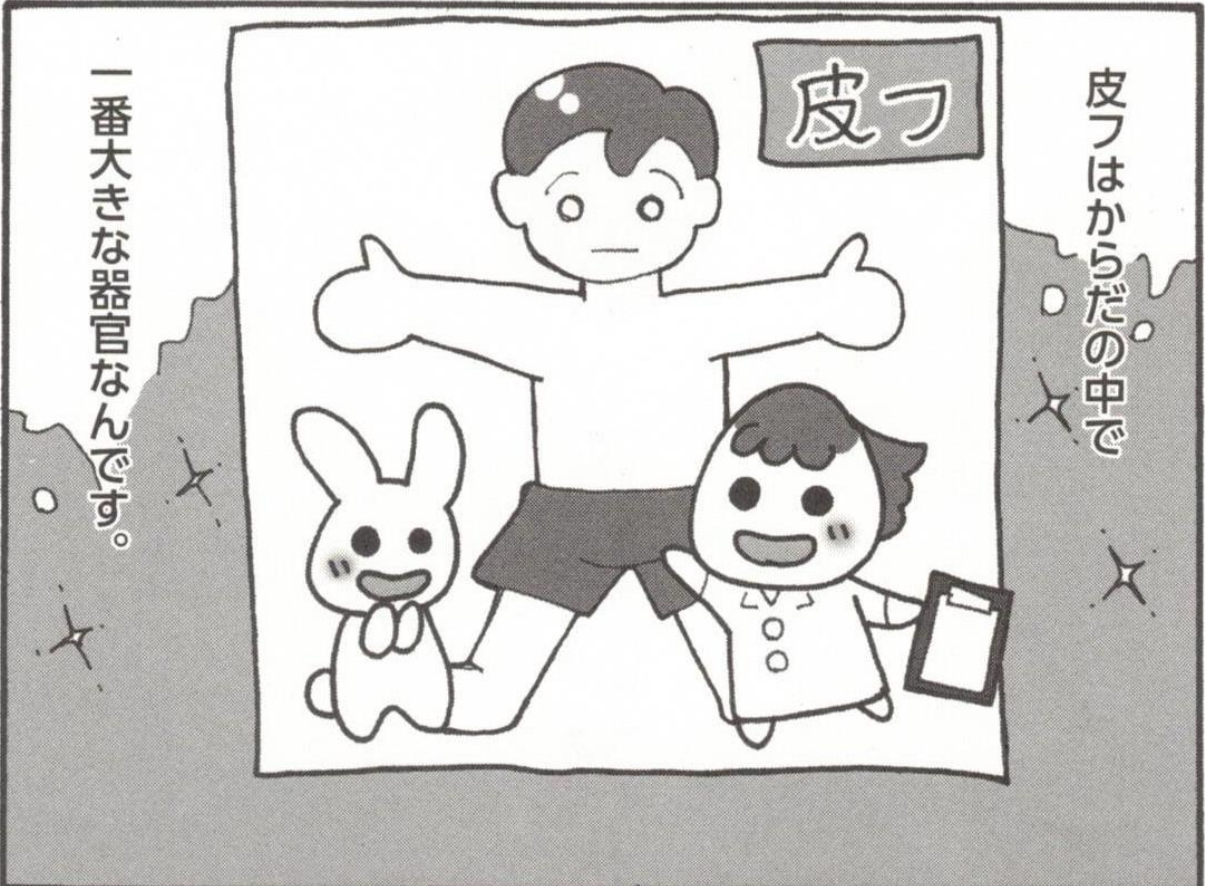
チヨン

チヨン

つけるだけ!







一番大きな器官なんです。

皮膚はからだの中で

ステロイド
には
強さに違い
があります

最も強力
かなり強力
強力
中等度
弱い

皮膚は1つの器官
ですが

同じ強さのステロイドを
すべての場所へ
使うのは間違いです。

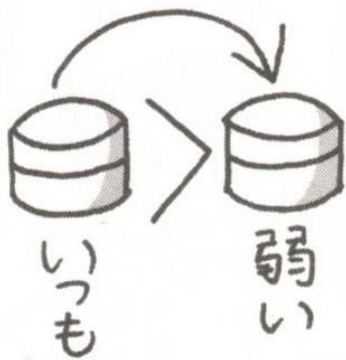
場所によって
ぬり薬の吸収のしやすさ
が違ってきます。



ステロイドの強さは
ふだん使っているものを
基準に考えましょう



ふだんよりワンランク
弱いステロイドを使います。



薬の吸収がよい顔は

ふだんより
強めのステロイドを使います。



薬の吸収の悪い手足は

お薬は
効果的に使いましょう



ぬる場所によって

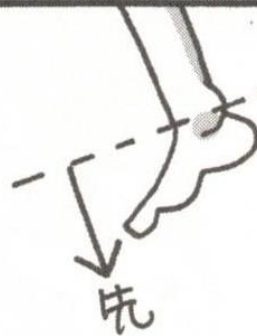


手首にポコッと
骨が出ています。

この骨から先は
お薬の吸収が
悪いので
強めのステロイドが
効果的です。

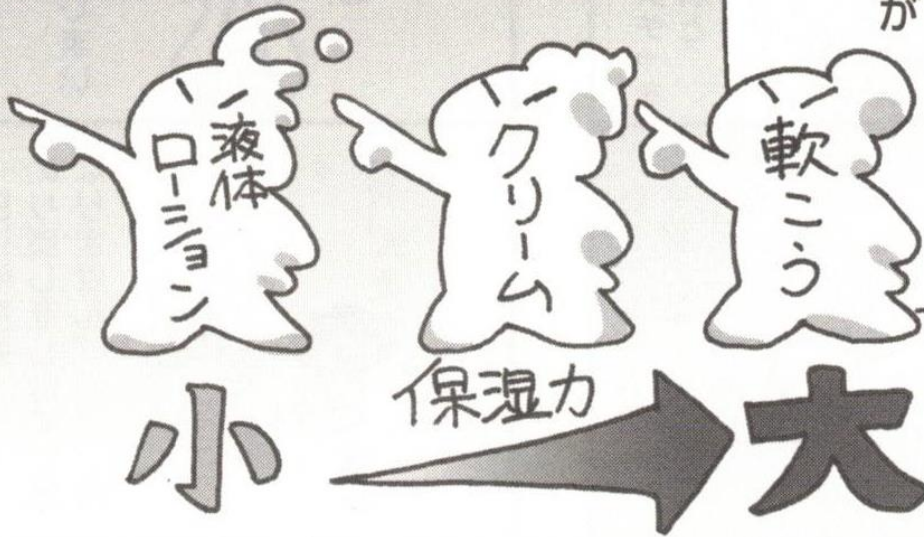


足首にもポコッと
くるぶしが出ています。



ここから先も
お薬の吸収が悪いので
強めのステロイドが
必要です。

同じぬり薬であっても
お薬には色々なタイプ
(テクスチャ)が
あります。



アトピーの方は
基本的に乾燥肌
なので

カサカサ

たとえば、
すごい乾燥肌の方
なら

ぬり薬は保湿力のある
物を使うのがよいです。

軟こう
ねっとり

液体タイプの物を
使うと、

ローション
サラサラ

でも、すべてのテクスチャを軟こうに変えればよいというワケでもありません。

軟こうを毛穴や汗腺の多い所へぬると

排出器官である毛穴を防いでしまい

むずがゆくなったりふき出物の原因にもなります。

2〜3時間経つとパリパリ感が出てしまい

一日に何度もぬり直しをしなくてはなりません。

そういう方は保湿力の高いタイプを使いましょう。

乾燥の程度によってテクスチャを保湿力の高い軟こうに変えることが必要です。

思春期の男子は
夏に汗をかきやすいので



クリームや液体ローションを
使用し

乳首・わきの下・陰部
といった



デリケート・ゾーンは

乾燥する冬は
軟こうを中心に



カサ
カサ
使いまししょう。

汗の腺



汗腺が多いので
クリームや
液体ローションを
使いまししょう

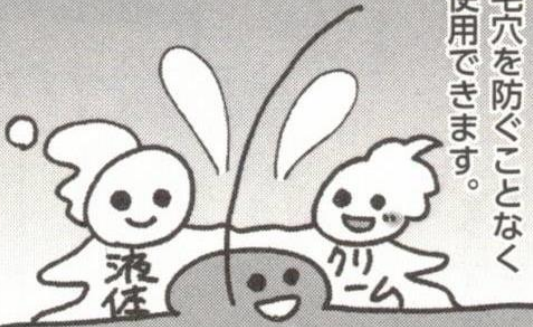
ぬり薬は



軟こう
クリーム
液体

上手に使えば、より効果的です。

毛穴を防ぐことなく
使用できます。



液体
クリーム
軟こう

汚い物出せる一っ

ぬり薬のタイプ
(テクスチャ)は



季節によっても
変えてみてください