

セルフケアナビ

# アトピー性皮膚炎

小児・成人

じぶんでできるかな



厚生労働科学研究

## もくじ



アトピー性皮膚炎の治療の目標 -----	1
今あなたの皮膚のようすと良くする方法 -----	2-3
体の洗い方のコツと体を洗う順番 -----	4-5
薬のぬり方と分量 -----	6-7
あなたの日 -----	8-9
生活の工夫 -----	10-11

成人の方もお子様も一緒に  
お読み下さい



### 成人の方・お家の方へ



成人・お家の方へ

1 セルフケアの重要性 -----	12
2 治療のポイント -----	13-14
3 ステロイドの塗り薬の副作用は？ -----	15
4 かゆみとストレス -----	15-16
5 湿疹を悪化させるもの -----	17
6 環境整備・7 食事で注意すること -----	18
8 情報ネット -----	19

## 作った人たち

- 秋山 一男：国立病院機構相模原病院臨床研究センター長  
朝比奈昭彦：国立病院機構相模原病院皮膚科医長  
石井 豊太：国立病院機構相模原病院耳鼻咽喉科医長  
今井 孝成：国立病院機構相模原病院小児科  
海老澤元宏：国立病院機構相模原病院臨床研究センターアレルギー性疾患研究部長  
大久保公裕：日本医科大学耳鼻咽喉科助教授  
大田 健：帝京大学医学部内科学講座呼吸器・アレルギー学教授  
栗山真理子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネットアラージーポット  
須甲 松信：東京芸術大学保健センター教授  
谷口 正実：国立病院機構相模原病院アレルギー呼吸器科医長  
長谷川真紀：国立病院機構相模原病院統括診療部長  
松崎くみ子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネットアラージーポット  
山本 昇壯：広島大学皮膚科名誉教授  
米田富士子：特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネットアラージーポット

# アトピー性皮膚炎の治療の目標

アトピー性皮膚炎は、自分でも良くすることができる病気です。

自分に合った薬を使うこと、皮膚を清潔にし、アレルギーのもとから守ること、などをするにより、症状を良くすることができます。

症状によっては、「ステロイド」のぬり薬が出されます。「ステロイド」と聞くと副作用が心配な人もいらっしゃると思いますが、「ステロイドの副作用」は、多くの場合「使い方の間違い」でおきます。「正しい使い方」でだんだんとかゆみや赤みが取れていきます。安心して治療を進めていきましょう。

治療がうまくいくと、かゆくなったり赤くなったりせず、薬もほとんど使わなくてよくなり、普通に日常生活が送れるようになります。

また、軽い症状があっても、急に悪くなったり、長い間悪い状態であることはなくなります。逆に、なかなか良くなならない場合は治療を見直してみる必要があるかもしれません。あせらずにじっくりと取り組みましょう。

この本では、毎日することを【あなたの一日】としました。あなたの一日の過ごし方の参考にしてみてください。色々な工夫を【生活の工夫】に、また、薬のぬり方、体の洗い方などものせています。スキンケアを毎日の習慣の一つにしていきましょう。



## アトピー性皮膚炎の治療の目標

1. 症状がない、あるいはあっても軽微であり、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない。
2. 軽微ないし軽度の症状は持続するも、急性に悪化することはまれで悪化しても長引くことはない。

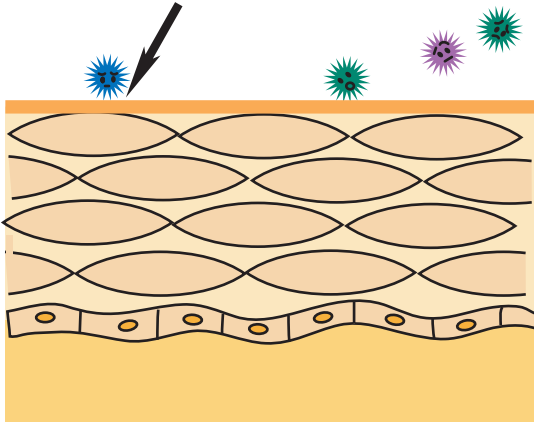
日本皮膚科学会アトピー性皮膚炎治療ガイドライン 2004 改訂版より

# いまのあなたの皮膚のようすと良くする方法

## いまのあなたの皮膚のようす

### アトピー性皮膚炎のない皮膚

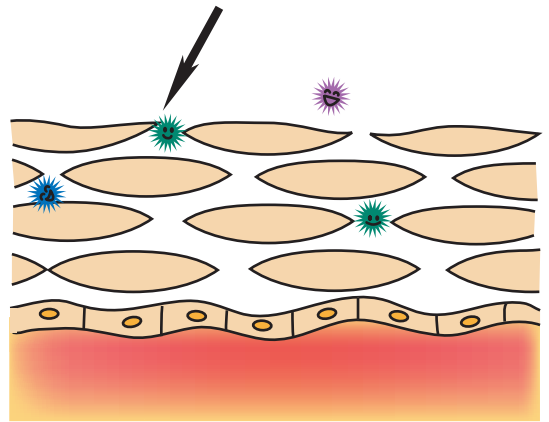
皮膚のバリアがあるので  
細菌や  
しっしんを悪くするものが  
入れません



かゆくありません

### アトピー性皮膚炎のある皮膚

皮膚のバリアがないので  
細菌や  
しっしんを悪くするものが  
入って、悪さをします



とてもかゆくなります

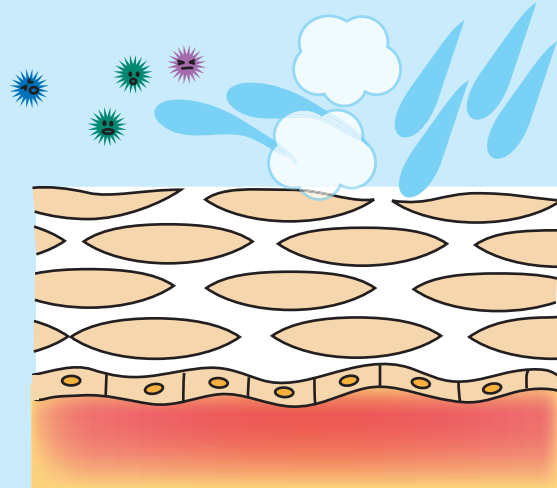
## しっしんを悪くするもの (人によってちがいます)

An infographic on a yellow background listing various irritants. The items are arranged in a grid-like fashion:

- ハウスダスト** (House dust)
- ダニ、カビ** (Mites, mold)
- 花粉** (Pollen)
- 汗や汚れ** (Sweat and dirt)
- 動物** (Animals) - illustrated with a dog, bird, and cat.
- 細菌** (Bacteria)
- くすり薬** (Medicine)
- 食べ物** (Food) - illustrated with a chicken, milk, bread, rice, and fish.
- 衣類** (Clothing) - illustrated with a red shirt and pink shorts.
- せっけん・シャンプー・リンス** (Soap, shampoo, conditioner)
- けしょうひん** (Cosmetics)
- 化粧品など** (Cosmetics, etc.) - illustrated with bottles of 'リンス' (rinse) and 'シャンプー' (shampoo), and a bar of 'せっけん' (soap).

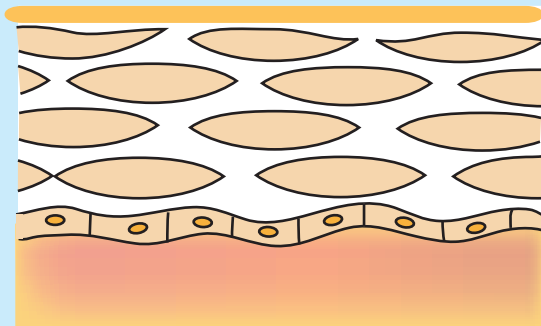
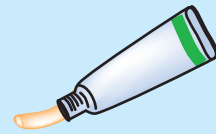
よ ほうほう  
良くする方法は？

せつ あら  
1 石けんできれいに洗う

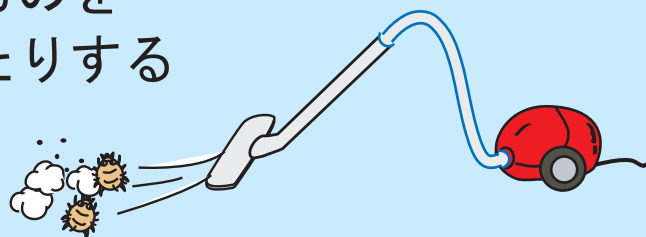


くすり  
2 薬をぬる

きず なお  
傷を治して  
バリアをつくる



3 しっしんを<sup>わる</sup>悪くするものを  
<sup>すく</sup>少なくしたり、さけたりする  
<sup>かんきょうせいび</sup>(環境整備)



# からだ あら かた からだ あら じゅんばん 体の洗い方のコツと体を洗う順番

## からだ あら かた 体の洗い方のコツ



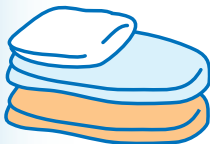
- かためのスポンジやタオルは使わず、石けんを十分あわ立てて手のひらか、柔らかいタオルでよく洗いましょう。



- 石けんは特別なものでなく普通のもので大丈夫です。入浴剤は体がほてるようなものはやめましょう。



- 石けんで洗ったすぐ後にシャワーできれいに流しましょう。



- 体をタオルでおさえるように軽くふいて、しめりけのある間に薬をぬりましょう。引っかいてジュクジュクしたところをふいたら、ほかのところはタオルを取り替えてふきましょう。



- お湯に入ると毛あなが広がり、汚れも石けんもよく落ちるので、時間があるときは湯ぶねにつかりましょう。かゆくなるほどの熱いお湯はさけましょう。

からだ あら じゅんぱん  
**体を洗う順番**

あたま した ほう あら からだ のこ  
 頭から下の方に洗っていくと汚れや石けんが体に残りにくくなります

**スタート**



**1** 手をみずでぬらして  
 石けんをよく  
 あわ立てます



**2** いちばん上の頭から  
 シャンプーをします



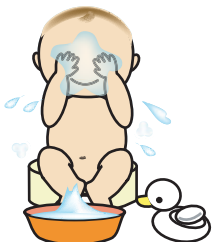
**3** 石けんをよく流します  
 しっかり目をつぶってね



**4** 手を水でぬらして  
 石けんをよく  
 あわ立てます



**5** 目をつぶって  
 顔を洗います



**6** 石けんをよく流します



**7** 手や柔らかい布を  
 水でぬらして  
 石けんをよく  
 あわ立てます



**8** 手や柔らかい布で  
 体を洗います



**9** あごの下やわきやひじ  
 ひざのうら  
 をよく洗ってね



**10** すぐにシャワーします  
 よく石けんを  
 落としましょう

**ゴール**



**11** きれいなタオルで  
 おさえるようにかる〜くふいて  
 すぐにお薬をつけましょう



# くすり 薬のぬり方と分量 かた ぶんりょう

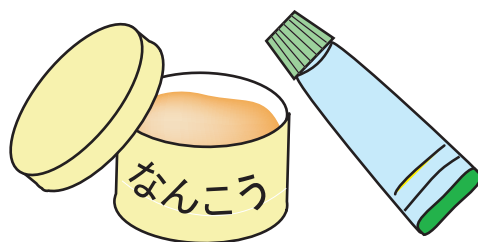
- 1 あらきれいに洗ったら、はや早めに薬をぬります。  
できれば皮膚がかわく前にぬりましょう。  
お風呂場ばで薬をぬるのもよい方法ほうほうです。



- 2 かゆいときには、かくよりも、  
あら洗ってから薬をぬるとかゆみが軽かるくなります。



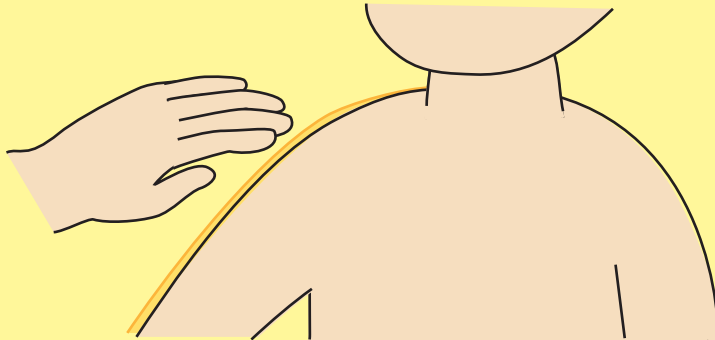
- 3 からだ ぜんぶ体全部にぬるのは大変たいへんです。  
でも良くなっていくと薬も弱よわいものでよくなり、  
ぬるところも少すくなくなっていくます。  
がんばりましょうね。





## くすり かた 薬のぬり方

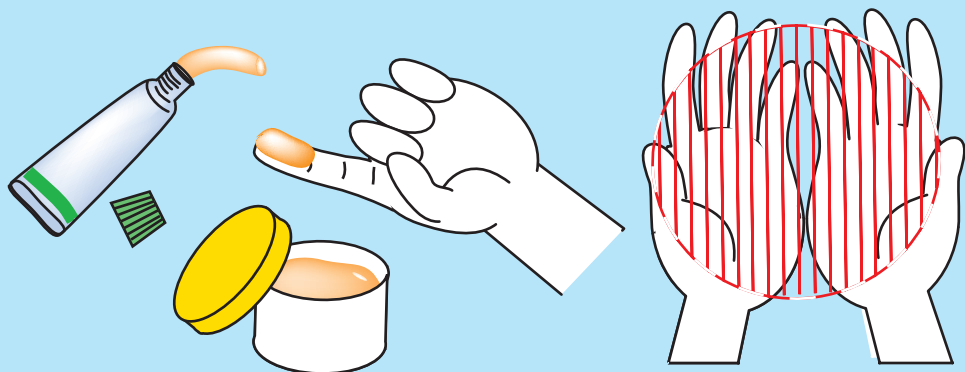
つよ  
強くすりこまないで、  
まく  
膜をつくるようにぬりましょう。

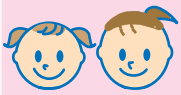


アトピー<sup>せいひふえん</sup>性皮膚炎のぬり薬は、皮膚<sup>くすり</sup>を細菌<sup>ひふ</sup>や汚れ<sup>さいきん</sup>から守<sup>よご</sup>るために膜<sup>まく</sup>をつくるようにぬりましょう。  
薬<sup>まく</sup>の量<sup>まく</sup>を少<sup>まく</sup>なくしてすりこむ<sup>まく</sup>ようにぬる<sup>まく</sup>のは効果<sup>こうか</sup>が少<sup>すく</sup>ない場合<sup>ばあい</sup>があります。

## ただ くすり ぶんりょう 正しい薬の分量

おとな こ ほんにん ゆびひとふしぶん くすり  
大人も子どもも本人の指一節分の薬が  
りょうて めんせきぶん ぶんりょう  
両手の面積分をぬる分量となります。  
おとな  
(大人でおおよそ0.5 g)





あなた

あなたの名前

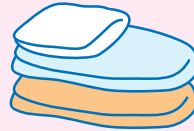
の一日



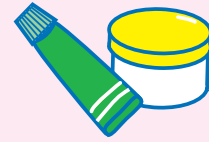
## スキンケア



・石けんで体を洗う



・体をタオルでおさえるようにふく



・なんこうをぬる

スキンケアは、あなたの一日のどこに入るかな？



## 朝起きてから

■ おはよう！



(たとえば朝起きてから)

■ スキンケア



■ 朝ごはんを食べる



■ 薬をのむ



■ 歯みがきをする



(たとえば歯みがきしたあとに)

■ スキンケア



■ 行ってきます！



わたしは、朝と夕方とで一日二回よ



顔にしっしんがあるときは、髪がかからないように前髪を上げたりしているの

なんこうの薬を持って行くときは忘れないようにたしかめる



ちょうし よ いちにちいっかい  
調子が良くて、一日一回はスキンケア。

ちょうし わる あせ ふろ かいすう  
調子の悪いとき、汗をかいたときなどはシャワーやお風呂の回数を  
増やすのもよいでしょう。

つか ねぶそく きそく ただ せいかつ  
疲れや寝不足をさけて、規則正しい生活をしましょう。

じかん おも たいへん  
スキンケアの時間をとるのは思ったより大変です。  
どんなときに時間がとれるか考えてみましょう。

## いえ かえ 家に帰ってから



わたしは、しっしんがひどいから  
朝はシャワー夜はお風呂に入ってるの  
汗をかいたときは帰ってからもシャワーを  
することにしているの



■ ただいまー！

(たとえば外から帰ったあとに)

■ スキンケア



■ 夕ごはんを食べる



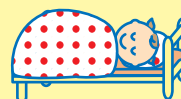
■ 薬をのむ



(たとえばごはんを食べたあとに)

■ スキンケア

■ 歯みがきをする



■ おやすみなさい

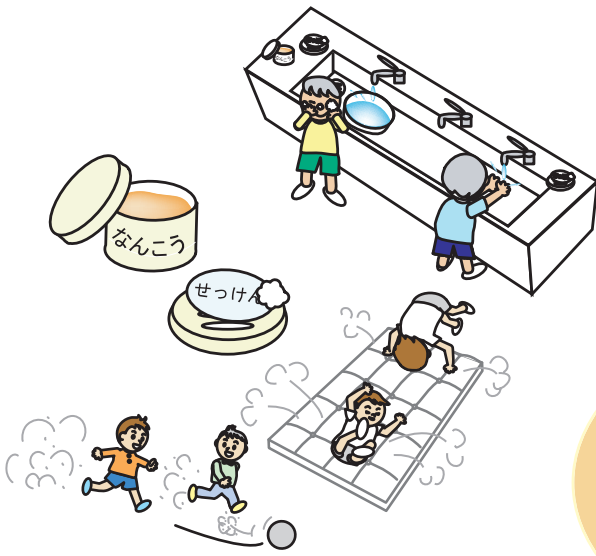


せい かつ くふう  
生活の工夫

すこ くふう がっこう かいしゃ あんしん たの  
少しの工夫で学校や会社などで安心して楽しくすごせます。

うんどう  
運動したあとは？

うんどう 運動したあとや汗をかいた日は、なるべく早く、せっけんで顔を洗いなんこうをぬります。その場でぬれない場合は家に帰ってからすぐにぬりましょう。



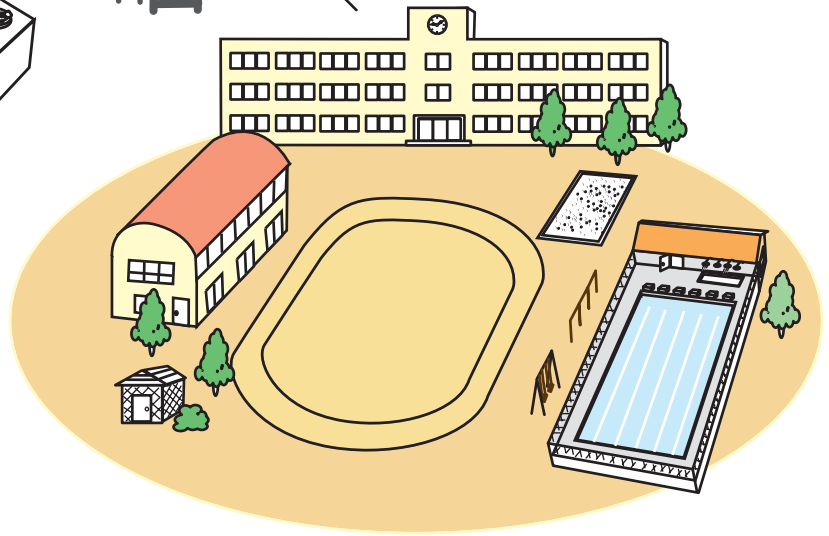
せき  
席は？

まえ せき 前の席はチョークの粉がとびやすいので注意しましょう。



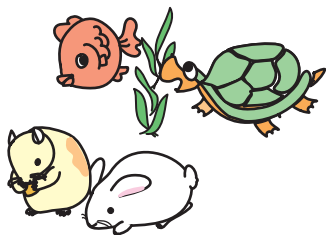
そうじは？

がっこう 学校のそうじではホコリの立たないふきそうじのほうがよい場合があります。



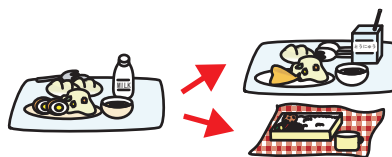
どうぶつ  
動物は？

ハムスターやウサギなどの毛のはえた動物はよくないことがあります。カメや魚などはだいじょうぶです。また、飼育小屋のそうじはさけたほうがよいでしょう。



た もの  
食べ物は？

た もの 食べ物でしっしんがおこる場合は、かわりの食べ物かおべんとうにしましょう。



はい  
プールに入ったあとは？

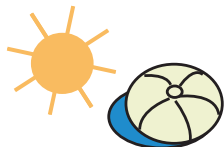
プールに入った日はなるべく早く、できればプールから出たときにせっけんで洗ってなんこうをぬります。



## ひや 日焼けをさけるには？

ひざしの強い日は、

- ・ぼうしをかぶります。
- ・長そでの上着を着ます。
- ・日焼け止めを使う場合は肌に合ったものを。



## うみ 海でおよぐには？

かいすいよく 海水浴もできます

- ・真夏の暑いときはさけて、
- ・泳いだ後はすぐに真水をかけて塩水を洗い流し、なんこうをぬります。
- ・日焼け止めをぬります。
- ・浜にいるときは（ぼうしをかぶり長そでのTシャツを着るなどして）急な日焼けをさけましょう。



ペットボトルに真水を入れておくと便利です。



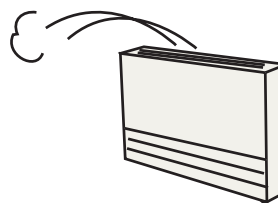
## ようふく 洋服は？

きるものがすれてかゆみが増えたり赤くなったりすることがあります。化繊より木綿、柔らかい繊維を試してみましょう。



## だんぼう エアコン・暖房などは？

エアコンや暖房の風がかかる席は注意しましょう。気温の変化で、かゆみが強くなる場合があります。着るものを調節したり、席を替えるなど工夫しましょう。



 成人の方・お家の方へ

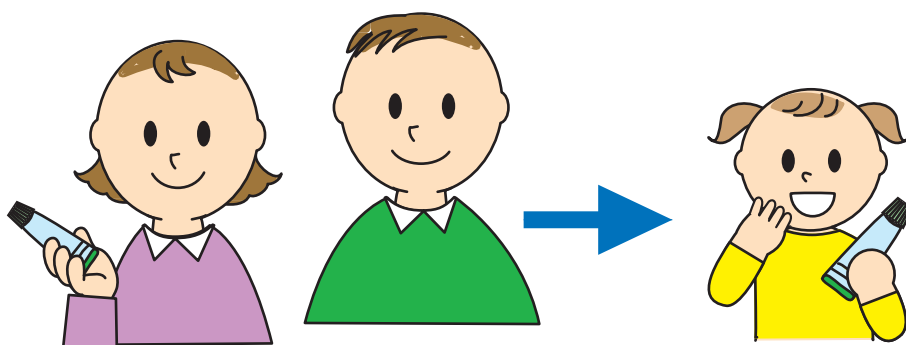
## 1 セルフケアの重要性

赤ちゃん、乳幼児のころまでは、お父さま、お母さまが、治療の主な担い手です。けれども、最終目的は、本人がセルフケアを体得して、コントロールしていけるようになることです。お父さま、お母さまが中心になってセルフケアを実行している間は、かなり上手にコントロールすることができます。

そうすると、そのほぼ完全なコントロールが崩れてしまうのが怖くて、なかなか、本人が自分でしてみる、あるいはご家族が本人にさせてみる機会が少なくなってしまうます。本人に任せておくと、お風呂に入らない、薬の塗り忘れなどが起きやすいのです。けれども、だからといって、お父さま、お母さまがセルフケアをずっと続けていくと、いつまで経っても、本人のセルフケア能力を高めることができません。そして、やがて思春期がやってくると、もうお父さまお母さまの言うことも聞いてくれなくなり、結果として、症状の悪化を招くことになりかねません。

そこで、お勧めしたいことは、本人が4歳、5歳くらいになったら、セルフケアの知識と実践を、なるべく本人に伝え、自分で考え、自分でしてみる機会を作り、練習するようにします。少し失敗はあるかもしれませんが、手伝ったほうが楽かもしれません。けれども、そうすることによって、親の言うことを聞かない思春期を迎えても、だいたいコントロールができるようになっていて、思春期以降の悪化を防ぐことができるのです。

成人の方は、はじめは大変かもしれませんが、無理をせずスキンケアを毎日の習慣の一つにできるように治療を進めていきましょう。



自分でできるように少しずつ練習をします

## 2 治療のポイント

アトピー性皮膚炎の皮膚は、健康な皮膚に比べてバリアが壊されて、細菌、刺激物、アレルギーのもとなどが、皮膚の中に入りやすくなっています。石けんで洗って清潔にして、皮膚が乾燥しないように、保湿と外用薬を塗ることでバリアが回復してきます。そうすると、皮膚の表面に少くらいアレルギーのもとや刺激物、細菌がついても、湿疹になったり、かゆくなったりしなくなります。

### ①清潔



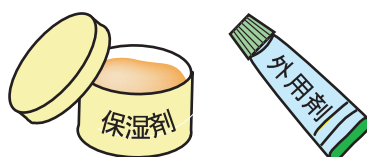
皮膚についてアレルギーのもと、細菌、汚れや古い薬などを洗い流します。原則的には1日1～2回（朝起きたときと夜寝る前）、刺激の少ない石けんを用いて、よく泡立てて、やさしく（ごしごしこすらないで）手のひらや柔らかいタオルで洗います。汚れは、下に流れていくので、体の上のほう、頭から、順に下に向かって洗っていきます。石けんが体に残らないように、よく洗い流します。耳のうしろ、わきの下、関節の内側、指の間、首の周りなど、洗い残し、すすぎ残しに注意します。症状が悪化している場合は、1日3回に増やすことが効果的です。湿疹のひどい部分だけでも洗って薬を塗ることは有効です。

### 皮膚を清潔に保つポイント

- ・ 皮膚についてアレルギー、細菌、ウイルス、汗、汚れ、調味料などを除き、また、つかないようにすることが大切です。動物などに触れた場合はすぐに洗い流します。
- ・ スキンケア：シャワーやお風呂に入ります。石けんはよく泡立てて十分に洗い流します。（「体の洗い方のコツと体を洗う順番」を参照）
- ・ タオル：引っ搔いてジュークジュークしたところを拭いたらタオルを取り替えます。（ジュークジュークしたところには細菌が増えていることがあり、他の場所に感染が広がらないようにするためです）
- ・ 洗濯：下着には塗り薬などがついていたり、シーツや枕カバーにも寝ている間に細菌がついているので、なるべく取り替えて洗います。柔軟剤はできるだけ使わないほうがよいでしょう。風にあてながら日陰で干すと柔らかく仕上がります。
- ・ 小さいお子さまの場合は、石けんが目に入ると、お風呂嫌いになってしまうことがあるので気をつけましょう。
- ・ 小さいお子さまがお風呂に入るのが嫌いにならないように、冬などは、前もってお風呂場を暖めたり、おもちゃを使うなどして楽しく入る工夫をしてみましょう。

## ②保湿と外用薬

症状が悪化していて、傷になっているところがある場合は、入浴、シャワーは、痛く感じる場合もありますが、「清潔」、「保湿」、「外用薬の使用」をしばらく続けると、傷口がふさがり、痛みも治まります。少しがんばって続けてみてください。洗い終わったら、体を軽く拭いて、まだ湿り気のあるうちに、保湿剤を塗ります。かゆみ、赤み、傷などがある場合は、医師に指定されたとおりに外用薬を塗り、細菌を減らして炎症を抑える必要があります。薬の塗り方については「薬のぬり方と分量」のところを参考にしてください。また、一見したところ、すべすべして、湿疹が改善しているように見えても、まだバリア機能が回復していない場合があります。早く薬をやめたい、あるいは弱くしたい気持ちはわかりますが、スキンケアと保湿は、見た目はよくなってからも、しばらく続けることが、治すために大切なことです。



### 外用薬の使い方のポイント (ステロイドとタクロリムス外用剤)

アトピー性皮膚炎の症状を抑えるためには、「ステロイド外用薬」が用いられますが、湿疹の状態、湿疹の場所、年齢などによってステロイド外用薬のランク（強さ）も変わってきます。医師の説明をよく理解して、適切に使用する必要があります。原則は、それぞれの湿疹の炎症を十分抑えることのできるランク（強さ）の外用薬を用い、再び悪化しない段階でゆっくりと外用薬のランク（強さ）を弱めていき、保湿剤だけでも悪化しない状態にしていく…ということになります。ステロイド外用薬を使いたくない気持ちが強く、早めに外用薬のランク（強さ）を下げてしまったり、塗るのをやめてしまったりすると再び悪化し、かえってステロイド外用薬の使用量が増えてしまうことになります。あわてずに、ゆっくり減らしていくことがコツです。

また、外用薬の使用量と塗り方にも工夫が必要です。使用量の原則は、皮膚の「バリア」としてしっかり皮膚を覆っている状態になることが必要です。また、塗り方も、薄くすり込むのではなく、皮膚の表面をしっかりと覆う程度の厚みが必要です。また、湿疹のなかには、アトピー性皮膚炎の湿疹を重ねて、細菌（ブドウ球菌）、真菌（カビ）、ウイルスなどによって生じている症状（とびひ、カポジ水痘様発疹症など）が加わっている場合があります。この場合は使う外用薬の種類が異なります。医師の説明をよく聞いて、塗り分ける必要があります。2003年から、移植免疫抑制薬タクロリムス外用剤も使用されるようになりましたが、その使用は高度の専門性を有する医師によることとされています。



### 3 ステロイドの塗り薬の副作用は？

ステロイドの副作用が怖くて塗れない、という話をよく聞きますが、皮膚から吸収されるステロイドについては、それほど心配ありません。ステロイドを塗ることで、炎症が引き、見た目にきれいになったように見えてもまだ治っていない場合が多くあります。そのまま治療をやめると、ぶり返す場合があります。見た目にきれいになってもそのまましばらく塗り続けることがポイントです。

また、皮膚が薄くなるなどの部分的な副作用は、きちんとした薬の使い方をしていれば大丈夫です。皮膚の色が濃くなるのは副作用ではなく、炎症を起こしたための一時的な色素沈着です。早めに治療をすると、避けることができます。



### 4 かゆみとストレス

アトピー性皮膚炎は、激しいかゆみを伴います。かゆみで眠れなくなる、掻くことで、さらにかゆみが増し、細菌やアレルギーのものとついた指、爪で掻くことでさらに湿疹が悪化したりするので、かゆみへの対応を工夫することが必要です。抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬などによりかゆみを抑える方法も用いられますが、有効な人がいる反面、有効でない場合もあります。

また、イライラとかゆみ、ストレスとかゆみの関連が観察される場合があります。その場合は、引き金となっている状態を改善したり、対処能力を高めることにより皮膚症状が改善する場合があります。

しかし、アトピー性皮膚炎の症状そのものがストレスになっている場合も多いのです。何より大切なのは、アトピー性皮膚炎の症状を「清潔」「保湿」「外用剤の使用」によって軽くし、減らすことです。



### ストレスを減らすポイント

ストレスになっているものに気づくことが大切です。ストレスは、思いのほかアトピー性皮膚炎を悪化させます。

イライラする、やる気が出ない、気持ちが落ち込む、食欲がない、眠れない、だるい、頭が痛い、おなかが痛い・・・などは、何かストレスと関係があるかもしれません。先生や上司に注意された、友だちや同僚とうまくいかない、家族とうまくいかないなど、嫌なこと、困ることはたくさんあるかもしれません。

#### ストレスをへらす工夫

- 1 できそうだったら、ストレスになりそうなこと、場所から離れてみます。
- 2 「～しなければならぬ」「～であるべきだ」などと考えて苦しいときは、「～したほうがよい」「～にこしたことはない」と考え方を変えてみます。
- 3 音楽を聴く、スポーツをする、漫画を読んで笑うなど気晴らしをします。
- 4 自分ひとりではなかなか解決できないときもあります。誰か話しやすそうな人に話してみましよう。話せそうな人が見当たらないときは、医師に相談してみましよう。カウンセラーを紹介してくれるときもあります。

### かゆみを減らすポイント

アトピー性皮膚炎はとてもかゆいので、「掻かないようにすること」は難しいことです。けれども、「掻く」と傷がつき、その場所に細菌がつき、さらにかゆみが増える・・・という悪循環になってしまいます。また、目の周りをおくことで、目を傷つけてしまうこともあります。かゆみをがまんするのではなくかゆくならないようにすることが大切です。

#### かかない工夫

- 1 かゆがるときは医師に相談してください。かゆみを抑える薬が効く場合があります。
- 2 かゆみがあるときは洗って軟膏を塗る、冷たいタオルで冷やす、なども役立つ場合があります。
- 3 傷にならないように爪は切っておきましょう。
- 4 急に暑くなったり、寒くなったりするとかゆみが増すことがあります。エアコンのそば、暖房機のそばでは注意しましょう。風のかからないところに移動したり、上に一枚はおるなど、着るものを調節します。
- 5 洋服や下着がすれてかゆみが増したり、赤くなったりすることがあります。化繊より木綿、柔らかい繊維などを試してみましよう。

## 5 湿疹を悪化させるもの

多くの場合、牛乳、卵などの食物、ハウスダスト、ダニ、カビなどの環境がアレルギー反応を引き起こします。ただし、アレルギーのもとになる物質は、人それぞれで、はっきりわかる人もいれば、どの物質に反応しているのかあまりはっきりしない場合もあります。また、検査でははっきり出ていても、症状としては出ていなかったり、症状では出ても、検査でははっきりしない場合もあります。また、「抗原」以外にも症状を悪化させる要因はいろいろあり、それぞれをなるべく減らすことができると、薬を使う量も少なく抑えることができます。検査の結果と、日常的な観察の両方が大切です。

湿疹を悪化させる可能性のあるものには、石けん、シャンプー、ボディソープ、整髪料、化粧品、衣類、調味料、粘土など、また、治療のために用いる外用薬の場合などもあり、皮膚に触れるものについてはその使用の前後でよく観察する必要があります。

### アレルギー反応を起こす主なもの（抗原）



### 肌に直接触れるものをよく観察して

自分に合うものを選びましょう



## 6 環境整備

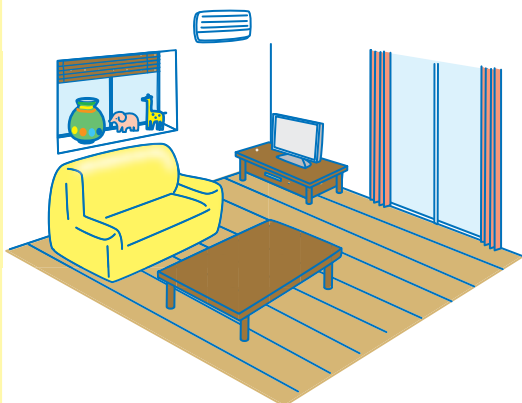
### ダニやホコリを減らす工夫

アトピー性皮膚炎の悪化に  
ダニ、ホコリが強く関わっている場合があります。  
1日1回は掃除機をかけましょう・・・。

できれば夕方か寝る前にもう1回



#### リビング



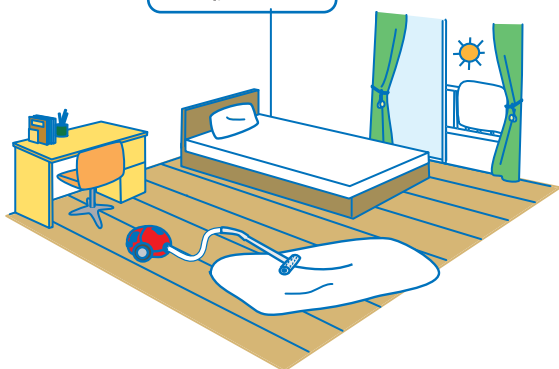
#### 効果的なダニ・カビ・ホコリ対策

- ・じゅうたんよりもフローリングに
- ・ソファは布張りではなく、革や合成皮革に
- ・ぬいぐるみ、カーテンは洗う、ブラインドは拭く
- ・エアコンはフィルターの掃除
- ・家具は隙間を空けて、上に物を置かない
- ・掃除は電気のかさも忘れずに
- ・空気の入替え（窓を開ける、換気扇をまわす）
- ・部屋を適温適湿に保つ

できれば家の中で置いたり、飼ったりしないほうがよいもの



#### 寝室



布団の中には綿ぼこりやダニの死がいやフンが  
たくさんあります

- ・天気の良い日は布団干し、掃除機をかける  
(花粉・梅雨の頃は布団乾燥機も可)
- ・高密度繊維の防ダニカバーの利用  
(布団に掃除機をかけなくても大丈夫)
- ・ホコリが出にくい化繊の布団の利用
- ・マットレスよりもスノコのベッド
- ・空気清浄機の活用
- ・おし入れはスノコを使って換気の工夫



## 7 食事で注意すること

### 食物アレルギーによる乳児アトピー性皮膚炎



アレルギー反応を起こす食物（牛乳、たまご、小麦、など）を減らす献立の工夫をします。  
個人個人で異なるので食物日誌をつけ、医師と相談しながら進めます。

**食物の工夫**・同じものをたくさん食べない、毎日食べない。

- ・なるべく火を通してから。
- ・反応の強いときは、食べたものを記録(食物日誌)して医師と相談しましょう。

\*口の周りはよく拭いてあげましょう、よだれや食べ物でかぶれている場合があります。

## 8 情報ネット

アトピー性皮膚炎の治療ガイドラインに基づいた情報については  
下記のホームページで見ることができます。ご利用下さい。

### 学術団体・官公庁

- 社団法人日本アレルギー学会  
学会の専門医が検索できる  
<http://www.jsaweb.jp/>
  
- 日本小児アレルギー学会  
医療者向けですが、患者にも役立つ情報がたくさんある  
<http://www.iscb.net/JSPACI/>
  
- 財団法人日本アレルギー協会  
医療者向けと患者向けに分かれている ダウンロードして活用できる情報がある  
アトピー性皮膚炎治療ガイドラインの情報  
<http://www.jaanet.org/>
  
- 日本皮膚科学会  
最新ニュース／更新情報／専門医名簿一覧／一般向けQ & A  
アトピー性皮膚炎問題治療委員会のホームページへ入ることができる  
<http://www.dermatol.or.jp/>
  
- リウマチ／アレルギー情報センター  
アレルギー全般／医療者からの相談箱／一般向けQ & A  
<http://www.allergy.go.jp/>
  
- 独立行政法人環境再生保全機構  
主に喘息（食物アレルギー・アトピー性皮膚炎もあり）／無料のパンフレット  
<http://www.erca.go.jp/>
  
- 厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/>
  
- 文部科学省  
<http://www.mext.go.jp/>

### 患者会・患者支援団体

- 特定非営利活動法人アレルギー児を支える全国ネット アラジーポット  
親の会／アレルギー全般／社会特に教育機関でのアレルギーの理解に向けて活動  
入園入学マニュアルなど学校でのアレルギーの説明に役立つ情報が無料でダウンロードできる  
<http://www.allergypot.net>
  
- 特定非営利活動法人日本アレルギー友の会  
成人・小児／喘息・アトピー性皮膚炎／患者による電話相談や相談会／会報  
アレルギーでは一番歴史があり会員も多い  
<http://www.allergy.gr.jp>
  
- 国立病院機構相模原病院アレルギーの会（入会は全国から可）  
成人・小児／喘息／アレルギー性鼻炎／アトピー性皮膚炎  
相模原病院の医療者からの支援により発足／会報  
<http://allergy-net.web.infoseek.co.jp/kanja/index.htm>



セルフケアナビアトピー性皮膚炎

平成18年10月発行

発行 厚生労働科学研究

印刷 株式会社 協和企画

