

悩まなくてもだいじょうぶ

知っておきたい アレルギーの話

NPO法人アレルギーを考える母の会
代表 園部まり子

第 44 回

アトピー性皮膚炎

この時期、大切なのは汗対策



そのべ・まりこ ● 神奈川県社会福祉協議会セルフヘルプ支援事業運営委員。困っている患者と専門医との橋渡しを第一に「治療ガイドライン」情報などの提供、専門医による講演会や会報発行、行政への働きかけを行なっている。共著に『食物アレルギーの手びき 改訂第2版』（南江堂刊）。

❀ 一日3回の入浴か

シャワーで肌を清潔に

沖縄では梅雨が明けましたが全国的にはまだ梅雨のさなか、これから気温が上がるに従って不快指数も急上昇し、子どものアトピー性皮膚炎で悩むお母さんが増えてきます。でも大丈夫。アトピー性皮膚炎の治療の基本である薬物療法と原因・悪化因子対策、そしてスキンケアにしっかりと取り組むことで、この時期も快適に過ごすことができます。

普段とおりの対策に加え、この時期、大切なのは汗対策です。アレルギーの専門医は、夏は一日3回の入浴やシャワーで汗を洗い流し、肌を清潔に保つよう勧めています。一日に3回が無理なら朝2度洗い、夜2

度洗いで効果は抜群です。ポイントは、洗浄力が強すぎない石けんをメレンゲ状に泡立て、たっぷりととって指の腹で症状のあるところも適度にこすり、よく洗い流す、沐浴剤や入浴剤は使わないなどです。

体を洗って汗などを洗い落とすことには、炎症を悪化させる「黄色ブドウ球菌」が増えるのを防ぐ意味があります。私たちの皮膚には汗やホコリ、カビなどが付いています。赤ちゃんだと唾液や食物も付いています。それらがみな刺激になりますが、とりわけその中の一つ、「黄色ブドウ球菌」から出てくる「スーパー抗原毒素」は、アトピー性皮膚炎をひどく悪化させます。専門医の指摘によれば、試験管の中、37℃で「黄色ブドウ球菌」を培養すると大変な勢

いで増え、およそ15分から20分で倍に増えていくそうです。ですから、アトピー性皮膚炎の皮膚では、菌が増えないうちに洗い流してあげることで症状の悪化を防ぎ、軟膏も効果的に効くわけです。

❀ 入浴後は保湿剤を塗って乾燥を防ぐ

入浴後は、皮膚がみずみずしさを保っているうちに、保湿剤を塗って乾燥を防ぎます。保湿剤には軟膏剤やクリーム剤、ローション剤などがあります。冬場など乾燥しやすいたきや、よりしっかりと保湿したいときには軟膏剤やクリーム剤を使いましょう。今のような夏場や頭皮、広範囲に塗る場合は、べたつかずに手早く塗れるローション剤が快適です。



イラスト／清水直子