



アトピー肌のためのスキンケア

渡欧をきっかけに、皮膚トラブルが起きるケースは多く、海外で暮らして初めてアトピー体質だと気付いた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。一般的な悩みは乾燥肌で、さらに湿疹やアトピー性皮膚炎が発症することも多いようです。今回は代表的なアトピー性皮膚炎の症状や原因、効果的なスキンケアについて説明します。

Text by 欧州日本人医師会 岡本一郎 医師／皮膚科（ウィーン オーストリア）

+ アトピー性皮膚炎とは何者？

アトピー性皮膚炎は、身体が外的要因に過剰反応することによって引き起こされる、皮膚の慢性的炎症です。花粉症や結膜炎、鼻炎、ぜんそく、じんましんなどの炎症が関与することもあります。乾燥肌、手足に発生する鱗片状の斑点、赤みを帯びた肌が特徴的で、皮膚の炎症を湿疹と呼びます。症状の度合いは人によってさまざまですが、顎や肘、膝の裏、首、腕など特定の箇所に出ることが多いようです。

特に皮膚掻痒症と呼ばれる耐え難いかゆみは、アトピー性皮膚炎の最も代表的な症状で、日常生活に支障をきたす場合もあります。かゆみが絶えず掻きむしるため、さらに症状を悪化させてしまうという悪循環により、皮膚がただれ、他の箇所へも炎症を広げてしまう場合があります。

+ 何が原因で起こるの？

アトピー性皮膚炎は先天的なものがほとんどで、一般的には幼少期に発症しますが、生後間もなく現れる場合もあります。要因としては、乾燥した気候や汗、洗剤などの外的因子の他、ストレスなどの精神的因子も考えられます。また、アレルギーが起因する場合もあります。この場合は、その原因を知り、症状を緩和させる必要があります。例えば、皮膚を刺激し、かゆみを引き起こしやすい食べ物の一つである柑橘系の果物を控えることで、効果が出ることもあります。

同様に、海外では気候や湿度、水質などが変わりますので、今まで問題がなくても、慣れない環境と生活によって発症するリスクが高まります。

+ どうやって治療すべき？

一度発症してしまうと自然治癒は期待できないため、生活スタイルの見直しや、薬を使った治療（コーチゾン軟膏など）が必要となります。

肌を刺激する素材の着用も避けるべきでしょう。例えば、入浴はシャワーのみにする、保湿クリームではなく油分を多く含んだ軟膏を塗る、ウールよりも綿素材を着用する、冬季の暖房の設定温度を高くし過ぎない、などのケアが挙げられます。

かゆみと付き合うことは非常に難しいですが、普段の生活における何が要因かを考え直すことは、何よりの第一歩です。薬局で入手可能なものを使うよりも、症状が悪化する前に、皮膚科の専門医から処方された保湿剤で積極的にケアを行うことをお勧めします。



欧州日本人医師会 電話無料健康相談のご案内

（ご注意：診察ではありません）

欧州9カ国、20名余りの非営利団体に属する日本人医師が、海外赴任や旅行など慣れない海外生活での医療に関する、無料の健康相談を行います。

- 健康相談日時：月～木曜日
（ヨーロッパ中央時間） 月・水・木曜日 21:00 - 22:00
火曜日 22:00 - 23:00
（イギリスおよびアイルランド） 月・水・木曜日 20:00 - 21:00
火曜日 21:00 - 22:00

● 電話番号：+49 9951 9493 399

※この電話番号は相談専用電話のため、上記の時間以外は使えませんのでご注意ください。

無料健康相談担当医師一覧は以下のサイトでご確認ください。

<http://www.eu-jp-doctors.org>