

はじめに

1 **まずはかゆみを知ろう!**
[目次へ戻る](#)

2 **かゆみを採点しよう!**
[目次へ戻る](#)

3 **かゆみをやっつけよう!**
[目次へ戻る](#)

 [このページを印刷する \(PDF:143KB\)](#)

1 まずはかゆみを知ろう!

- (1) どうしてかゆくなるのかな?
- (2) アトピー性皮膚炎^{せいひふえん}のかゆみ
- (3) かゆみが増^ますのはどんな時?
- (4) どうして掻^かいちゃダメなの?
- (5) こすり過^すぎによる目の病気に気をつけよう



はじめに

① まずはかゆみを知ろう!

目次へ戻る

② かゆみを採点しよう!

目次へ戻る

③ かゆみをやっつけよう!

目次へ戻る

🖨️ このページを印刷する (PDF:232KB)

① まずはかゆみを知ろう!

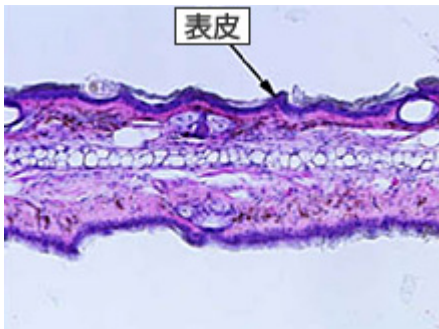
(1) どうしてかゆくなるのかな?

「いたみ」や「かゆみ」は大切な皮膚感覚の1つです。興味深いことに、「いたみ」は皮膚だけでなく体内でも感じますが、「かゆみ」は体内の臓器では感じません。胃がいたいということはあっても、胃がかゆいと感じることはありません。

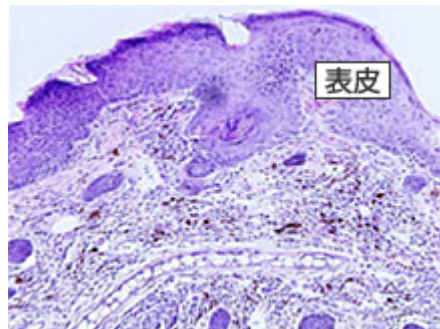
皮膚に分布しているかゆみ神経は、体の表面近くまで伸びています。皮膚炎が起きると、皮膚から神経を成長させる物質がたくさん分泌され、神経線維がたくさん伸びてかゆみを強く感じるようになると考えられています。

かゆみを引き起こす物質としてヒスタミンが有名ですが、その他にもいろいろな物質がかゆみを引き起こすことがわかっています。皮膚炎が起きると、皮膚に存在する肥満細胞という細胞からヒスタミンやその他のかゆみ物質がたくさん分泌されます。かゆみ神経にはヒスタミンと結合する受容体という場所があり、ヒスタミンがその受容体に結合すると、かゆいと感じるのです。

また、アトピー性皮膚炎の患者さんの皮膚は、搔くとポロポロに皮膚がむけたり、血やしるがでたりします。それは、アトピー性皮膚炎のように炎症が起きた皮膚は、膨らんで中がスポンジのようになり、しるが溜まって破れやすくなっているためです。

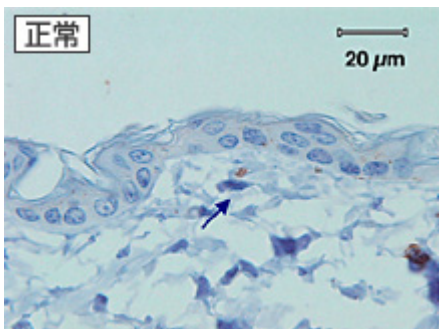


正常な皮膚(マウス)

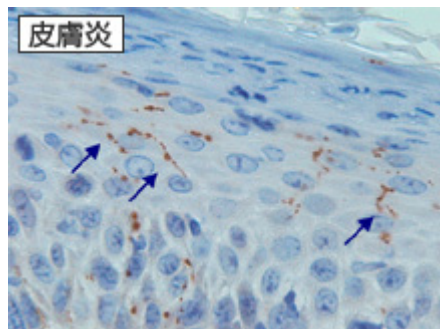


炎症を起こした皮膚(マウス)

正常な皮膚はうすいですが、皮膚炎を起こすとかなり分厚くなります



正常な皮膚の神経線維(マウス)



皮膚炎の時の神経線維(マウス)

皮膚炎を起こした皮膚では、表皮内に神経(茶色に染色)がたくさん伸びています

◀ 目次へ 次のページへ ▶

はじめに

1 まずはかゆみを知ろう!
目次へ戻る2 かゆみを採点しよう!
目次へ戻る3 かゆみをやっつけよう!
目次へ戻る

📄 このページを印刷する (PDF:146KB)

1 まずはかゆみを知ろう!

(2) アトピー性皮膚炎のかゆみ

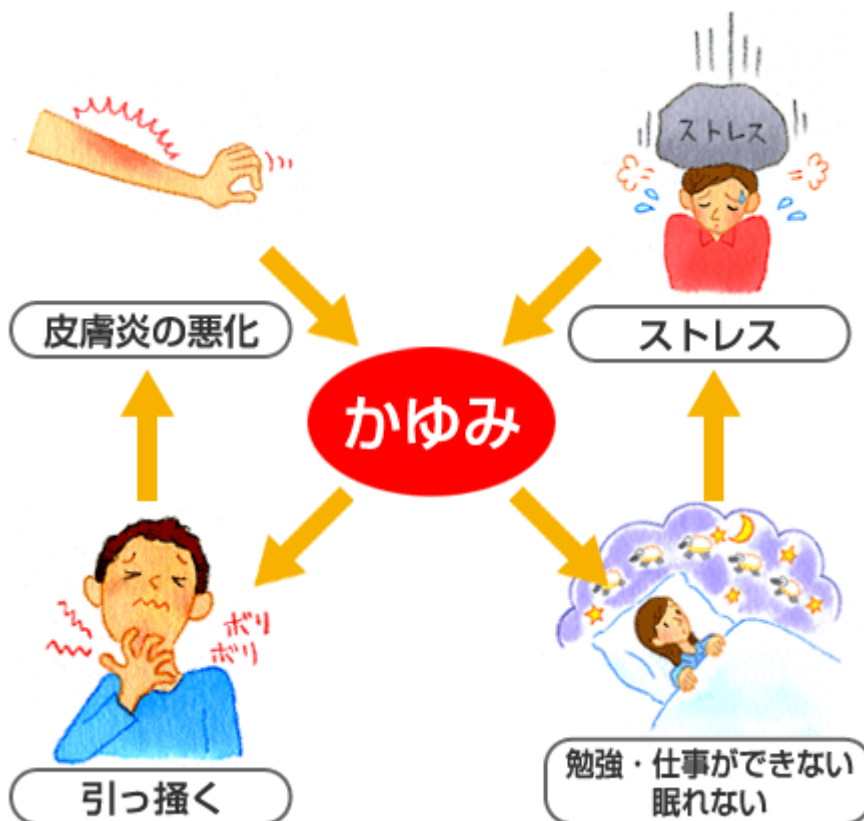
アトピー性皮膚炎で最も問題となるのは、「ガンコなかゆみ」です。かゆいと、ついつい引っ掻いてしまいます。そして、引っ掻くと皮膚炎はさらに悪化します。

アトピー性皮膚炎のかゆみとは、皮膚を引っ掻かせることで、皮膚炎、つまり皮膚のアレルギー反応をさらに促し、アレルギーを起こしている物質をより早く排除しようとする仕組みなのかもしれません。

しかし、引っ掻いて皮膚炎が悪化すると、同時にかゆみも増し、ますます引っ掻いてしまうということにもなります。

また、かゆいと気になって勉強や仕事ができなくなり、夜も眠れません。このような生活の質の低下は、さまざまなストレスを引き起こします。ストレスがたまるとますますかゆくなって、勉強や仕事に身が入らなくなり、かゆくて眠りも浅くなってしまいます。

このような悪循環を断ち切るために、かゆみや引っ掻き行動をいち早くコントロールすることがとても大切です。



▲ ページトップへ

[<< 前のページへ](#) [次のページへ >>](#)

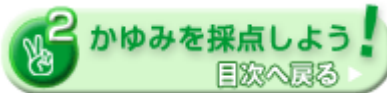


はじめに



① まずはかゆみを知ろう!

目次へ戻る▶



② かゆみを採点しよう!

目次へ戻る▶



③ かゆみをやっつけよう!

目次へ戻る▶

このページを印刷する (PDF:151KB)

① まずはかゆみを知ろう!

(3) かゆみが増すのはどんな時?

どんな時にかゆみが増しますか? 下にまとめてみましたが、思い当たることが多いと思います。かゆいからといって、掻き過ぎていませんか。掻き過ぎると皮膚炎が悪化して、「かゆみ・引っ掻く・皮膚炎悪化」の悪循環に陥ってしまいます。

このホームページで理解した対処法を上手に活用して、かゆみをできるだけコントロールしましょう。

- 強い皮膚炎があるとき
- 皮膚に細菌が感染しているとき
- 体調がわるいとき
- お風呂に入るとき
(服を脱ぐ刺激がかゆい)
- お風呂に入ったとき
(温まるとかゆい)
- 運動して汗をかいたとき
- 暑いとき
- 日焼けしたとき
- 布団に入って体が温まったとき
- 辛いものやコーヒーなどの刺激物、お酒などを食べたり飲んだりしたとき
- 学校や会社などでいろいろなストレスを感じたとき
- ほっと気を抜いたとき
- 急に治療をやめたとき などなど



[<< 前のページへ](#) [次のページへ >>](#)

はじめに

1 まずはかゆみを知ろう!
目次へ戻る2 かゆみを採点しよう!
目次へ戻る3 かゆみをやっつけよう!
目次へ戻る

このページを印刷する (PDF:168KB)

1 まずはかゆみを知ろう!

(4) どうして掻いちゃダメなの?

かゆみがあると、ついつい掻いてしまいます。掻くと気持ちが良いし、ひりひりするまで掻いてしまえば、しつこいかゆみから一時的にでも逃れることが出来るからです。でも、ひどく掻くと皮膚炎はどんどん悪化してしまいます。ひどく掻くと皮膚の細胞などからさまざまな炎症を促す物質やかゆみ神経を刺激する物質が出て、結果的に皮膚炎が悪化したり、かゆみが増したりするのです。

また、ひりひりするまで掻いた皮膚では、バリア(防御)機能が失われてしまいます。皮がむけ、しるや血が出るまで、強く掻いてしまうのは良くないことです。バリア機能の弱まった皮膚からは、アレルギーを起こす抗原(=アレルゲン)が入りやすくなりますし、またちょっとしたことが皮膚への刺激になり、かゆみ神経が過敏に反応してますますかゆくなります。

いったん掻き始めると、不思議なことにそのまわりの皮膚もかゆくなったりします。そうすると、もともとかゆかった場所よりもずっと広い範囲を掻いてしまい、皮膚のダメージは広がります。

掻いちゃダメ!



さらに、頭がかゆくてついつい掻いているうちに、治りにくい脱毛症になることもあります。目のまわりを掻いているうちに、白内障になったり網膜剥離になったりして、視力障害が起こることもあります。かゆみと引っ掻き行動には、十分な注意と対処が必要です。



アトピー性脱毛症

このホームページで理解した対処法を上手に活用して、かゆみをできるだけコントロールしましょう。

▲ ページトップへ

<< 前のページへ 次のページへ >>

はじめに

① まずはかゆみを知ろう!
目次へ戻る② かゆみを採点しよう!
目次へ戻る③ かゆみをやっつけよう!
目次へ戻る

このページを印刷する (PDF:170KB)

① まずはかゆみを知ろう!

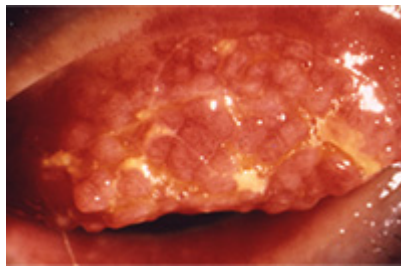
(5) こすり過ぎによる目の病気に気をつけよう・・・白内障や網膜剥離など

アトピー性皮膚炎では、顔がとともかゆくなります。おでこ、髪の毛の生え際、とりわけ目のまわりがとともかゆくなります。かゆみが強くて目をこすったりたたいたりするために、いろいろな目の病気が発生します。日本眼科医会の発表によれば、アトピー性皮膚炎の患者さんの52.5%が眼瞼炎、39.5%が結膜炎、23.8%が白内障、11.6%が角膜上皮障害、2.1%が網膜剥離という目の病気になっているとのことです。白内障や網膜剥離では、ひどく視力が低下したり失明することもあります。

目のまわりに皮膚炎があつてかゆみが強いと、どうしても目を強くこすってしまいます。いつも目をたたいている人もいます。眼瞼炎と結膜炎はアレルギーによるものですが、白内障と網膜剥離はたたくことによって起こります。アトピー性皮膚炎に伴う目の病気から瞳を守るためには、アトピー性皮膚炎の症状をいち早くコントロールし、かゆみを取り除き、目をこすったりたたいたりするのを止めることが大切です。目に症状がある人は、眼科も受診しましょう。



正常な結膜



アトピー性結膜炎



アトピー白内障

[<< 前のページへ](#) [目次へ >>](#)