特集

work & my life

アトピー性皮膚炎との
向き合い方が
オープンに変わったとき、
自分らしく毎日を
楽しめるようになりました。

アトピー性皮膚炎に
新しいコミュニケーションと
融合を作っていこう。

［アンド］

vol.5

& magazine

MAT-JP-2107610-5.0-04/2026
2026年4月作成

サノフィ株式会社

sanofi

アトピー性皮膚炎との向き合い方がオープンに変わったとき、自分らしく毎日を楽しめるようになりました。

管理栄養士

中村 亜希子さん

小学2年生で突然悪化したアトピー性皮膚炎

私の母子手帳には、生後7カ月で発疹のために病院へ行ったことが記録されています。「アトピーかな…？」くらいの湿疹が出ていたので、病院へ行き、そこでアトピー性皮膚炎と診断され、お薬を塗り始めました。こうやって振り返ってみると、私の人生は生後0歳からずっとアトピー性皮膚炎だったんだと思いました。ただ、小学2年生ぐらいまでは、痒いとかつらいなどアトピー性皮膚炎の症状が大変だったという記憶はありません。私の症状が生活に大きく影響するようになったのは、小学2年生の頃です。当時はちょうどマスコミでもステロイドに関する様々な情報が流れた時期で、私たち家族もまた、その情報に巻き込まれ、病院での治療をやめて、自分たちで治すいわゆる民間療法に変更したのです。症状はみるみるうちに悪化していき、小学3年生の頃には学校へ行けないほどの状態になってしまいました。サプリメントや自然の成分で作られたクリームなどの薬に代わるものから、手をかざして呪文を唱えるような宗教的なものまでありとあらゆるものを試したのですが、症状は全く良くなりませんでした。痒くて夜眠れないのは当たり前で、さらにはかき続けた負担で指が動かなくなり、整形外科を受診すると、指が腱鞘炎になっていると言われた時はびっくりしました。小学生なのに、アトピー性皮膚炎のストレスから円形脱毛症になったこともありました。それでも、いったん、医療から離れたその道を軌道修正することはできず、このまま一体自分たちはどうなってしまうんだろうという不安の中で、小学5年生まで学校にも行けない日々が続いていました。

アトピーの子として過ごす日々を支えたくれた母の言葉

アトピー性皮膚炎は症状が良くなったり、悪くなったりを繰り返す波のある病気なので、その波の中で、少し症状が落ち着いていき、小学6年生から中学生の頃には学校へ行くことができるようになりました。ただ、痒みで夜眠れないために朝は起きられず、学校へ遅れて登校したり、プールには入らなかったりするため、同級生からは「一人だけずるい」とか「寝坊できていいよね」と言われて、いつも距離があったような気がします。中学ではテニス部に入ったのですが、日焼けによって肌が水ぶくれのようになってしまい、3カ月で諦めることになりました。アトピーだから、周りの友達と同じように付き合えない、やりたいことができない、私はアトピーだから仕方ない…と、自分を「アトピーの子」という枠に入れてしまっていたように思います。だけど、そんな私をいつも両親は明るい笑顔で支えてくれていました。母が「これまでアトピーでずっと大変な思いをしてきたけれど、それはきっと幸せの貯金をしているのよ。だから、これから先はきっと幸せなことがいっぱい待っているわよ」と、かけてくれた言葉は今でも覚えています。今になって思えば、平然な顔をしていつもそばにいてくれた母ですが、夜も一緒に眠れず、先が見えないトンネルの中で、私以上に不安で、大変だっただろうなと思います。

高校1年生の時に、アトピー性皮膚炎の急激な悪化で緊急入院

高校生になるまで、夏休みなどは長期で温泉に行ったりして、なんとなくアトピーの症状がバッと悪化しないようにコン

トロールできていたのですが、高校1年生の夏休み、突然、アトピー性皮膚炎が急激に悪化して、眠れない、食べられない、温泉に入りに行くことも できない状態になってしまいました。慌てて、病院を受診したら、血液検査の数値が基準値をはるかに超えていたらしく、担当してくれた医師から、「このままだとあなた死んじゃうから、すぐに入院して治療しましょう」と言われて、そのまま入院して治療を受けることになりました。小学2年生で、病院で処方される薬をやめてから10年、また、薬に戻ってしまうことに戸惑いや悔しさもありました。だけど、先生が「薬は正しく、きちんと使えば決して怖いものではないから、まずはその炎症をきちんと鎮めることが大切です。入院中だけでいいから一緒に頑張りましょう」と背中を押してくれて、スッと受け入れることができました。入院中は看護師さんが体中にたっぷりと薬を塗ってくれて、包帯のようなものでグルグル巻きになっていました。不思議なことに、3、4日たったあたりから、自分で皮膚がちょっとできていると実感できるぐらいになって、8日目の退院の時にはもう普通に高校へ通えるぐらいまで回復できたのです。この入院を経験して、薬は決して悪いものではなく、正しく使えばアトピーから救ってくれるものだという意識に変わりました。今は症状が出ていないので薬は使っていませんが、今後、また悪くなることがあれば、今度はもっと早く病院で治療を受けようと思います。

アトピーのコンプレックスを断ち切るために ブログで自分を表現する一歩へ

大学生になってからは、それまで〝アトピーで我慢していたことを全部やってみたい！〟という気持ちに駆られて、ブリーチをして髪を染めてみたり、朝まで友達と不摂生をして寝ないで遊んだり、極端な薄着の格好をしてみました。心の中で抑えてきたものを爆発させたみたいな時期で、私がアトピーであるというフィルターなしに、人と関わることができた初めての経験でした。その後就職して日々働く中で、自分がアトピーであることを隠したり、否定的に考えるのがすごく嫌になり、全部一回、世の中に本当の自分、ありのままの思いをさらけ出して、自分の中にあるコンプレックスを断ち切りたいと思い、自分のアトピー体験談をつづったブログを始めました。実際にブログでアトピーのことを書き始めると、記事を読んで共感してくれたり、反応してくれたりする人が増えて、自分の経験したことが誰かの役に立っていると実感でき、同時に自分も救われる思いでした。そして気持ちはどんどん前向きに変わっていき、〝アトピーの経験も私の人生において、今の自分になるために一つ大切なことだったと思えるぐらい変わりました。イラストを描くのが好きで、ただ文章や写真だけよりも、イラストを入れて、楽しんで読んでもらえるように考えた〝アトピーあるある〟の漫画コーナーはとても好評でうれしかったです。

結婚・出産 アトピーを理解してくれるパートナーとこれからをもっと楽しんで生きていきたい

あと数カ月後に、母になる。小さい頃から、ずっと両親に大切にしてもらって、こんな家族を自分もいつかは持ちたいと思っていたので、アトピーでも結婚、出産は諦めたくないとずっと考えていました。そして、母が言ってくれていたように「幸せの貯金」がいっぱいになり、私の全部を受け止めてくれる主人と出会い、結婚することができました。主人は私がアトピーであることを全く気にしてないですし、ブログや患者会での活動に対して、「自分の経験が誰かの役に立つように前向きに取り組んでいる姿を心から尊敬する」と言ってくれて、この人と共に人生を歩んでいきたいと思いました。妊娠してみて思うことは、夜中に足がつって眠れなかったり、腰が劇的に痛くなったり、想像もしてなかったようなマイナートラブルがたくさんあって、今まで自分が経験してきたことの中でアトピーは一番大変だと感じていましたが、ステージが変わればまた違った大変さがあるということ。子供がアトピーだったらどうしようか、そんな不安は全くありません。その部分は私が経験してきたことなので、きちんと支えてあげられる自信があります。それよりも、もっといろいろな問題や大変なことが起こった時、家族でいつも向き合って、支え合って歩いていけたらと思っています。

アトピーで悩んでいる方へのメッセージ

アトピーは皮膚に湿疹ができて、ちょっと痒いだけの病気と思われがちですが、その深刻さ、ご本人が感じているつらさがなかなか理解してもらえない病気だと思います。実際には日常生活や社会生活がままならない患者さんはたくさんいて、そういう中で、あれがいい、これが効くという情報も錯綜しており、患者さんは病気にも、情報の混乱にも苦しまないといけないのが現状だと思います。そういう中で、アトピー性皮膚炎の治療ガイドラインができたというのは一つ大きなことですし、多くの患者さんにも、病院へ行けば、きちんと治療ガイドラインに沿った治療が受けられることを知ってほしいと思います。そして、一人でも多くの患者さんが、アトピーで何かを諦めるのではなく、これからどんな未来を歩いていきたいかを見据えられ、そのために、自分に合った方法を選べる、そんな状況が整っていくことを願っています。そして、私の活動がそのほんの小さな部分でもサポートできたら本当にうれしいことだと思います。

アトピーあるある その5 ～採血編～

（中村さんのブログより転載）

センパイ…!!
早よ出てこいや…!

アトピー性皮膚炎の治療目標は「良い状態を長くキープすること」

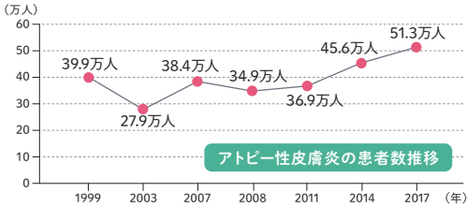
あたご皮フ科 副院長　江藤 隆史 先生

アトピー性皮膚炎の治療は、新しい治療法の普及や新しい治療薬の登場により大きく前進しました。しかし、治療環境の改善が図られたにもかかわらず、患者満足度は必ずしも高いとは限りません。それはなぜなのでしょうか？アトピー性皮膚炎治療の目標である良い状態を長くキープするにはどうすればよいのでしょうか？あたご皮フ科 副院長 江藤隆史先生にお伺いしました。

1 アトピー性皮膚炎の現状

アトピー性皮膚炎は、幼小児期に痒みや赤みを伴う湿疹病変が発症し、慢性化したり反復したりしながら成人になっても症状が持続することがあります。平成29年（2017年）の厚生労働省患者調査（傷病分類編）によれば、患者は平成11年（1999年）の39.9万人から、平成29年（2017年）には51.3万人へと18年間で12万人、1.3倍ほどに増えました（図1）。治療は ①原因・悪化因子の検索と対策 ②スキンケア（皮膚機能異常の補正） ③薬物療法の3本柱からなり、ステロイド外用療法に加えて免疫抑制剤、また一定の条件を満たせば生物学的製剤（抗体医薬）が投与できます。

図1



出典：平成29年厚生労働省患者調査（傷病分類編）

2 変わってきたアトピー性皮膚炎の治療目標

アトピー性皮膚炎の治療は、①原因や悪化因子検索と対策 ②スキンケア、③薬物療法の3本柱で、薬物療法はステロイド外用剤に加え、免疫抑制剤、生物学的製剤の投与が認められるようになりました。患者さんと医師の双方にとって、①治療の選択肢の拡大 ②早期からの寛解[1]導入、寛解維持 ③既存治療で効果不十分なケースに対する治療法の確立という点で大きな意味を持っています。

このような治療法の進歩に先行する形で、アトピー性皮膚炎の治療ゴールも大きく変わってきました。以前はアトピー性皮膚炎の自然治癒を目指してステロイド外用剤はできるだけ使わない方が良い、いわゆるディジーズフリー（Disease free）、ドラッグフリー（Drug free）を目指すという考え方が根強かった時期もあります。しかし、最近では軽症であった病変が、その後再燃しながら悪化していくのを抑えるため、できるだけ早期から薬剤を用いるなどして良い状態を目指すようになりました。いわゆる早期寛解導入を図り、その状態が悪化する前に予防を目的としたプロアクティブ療法[2]が行われます。

1）寛解：症状が落ち着いて安定した状態

2）プロアクティブ療法：過去には皮膚炎に対してステロイド外用剤やカルシニューリン阻害薬などの抗炎症外用剤を塗り、炎症が治まると保湿剤に切り替え、再び悪化すると抗炎症外用剤が投与されてきました。これがリアクティブ療法です（図2）。これに対して皮膚炎が悪化したときだけでなく、症状が消えた後も定期的にステロイド外用剤などの抗炎症外用剤や、さらには生物学的製剤などを使用して、炎症の再発を未然に防ぎながら良い状態をキープするのがプロアクティブ療法です（図3）。

図2

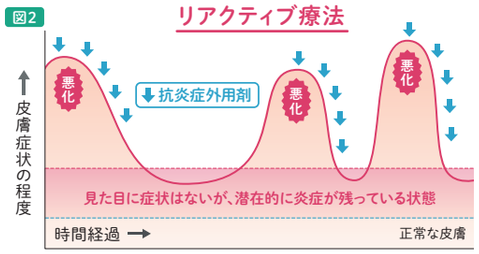
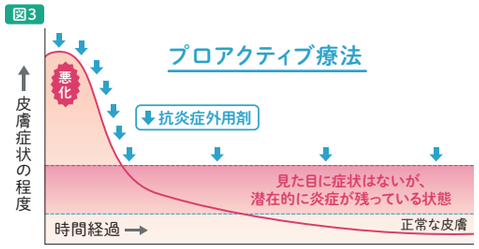


図3



アトピー性皮膚診療ガイドライン2024より引用

3 長くキープしたいアトピー性皮膚炎の良い状態

アトピー性皮膚炎の患者さんが、治療にどのくらい満足しているかを調査した報告があり、「やや満足」以上と答えた患者さんは軽症患者の45%、中等症患者の37%、重症・最重症患者の20%でした（図4）*。同じ調査では「診療に対する満足度」という項目もあり（図5）*、その中で「医師との会話・コミュニケーションについて」尋ねた設問では、「会話やコミュニケーションがしやすい」と回答した患者は47%と、半数に満たなかったこともわかりました。

これらの結果から、半数以上の患者さんはアトピー性皮膚炎治療に満足せず、また医師との会話やコミュニケーションにも十分に満足していないことがわかります。

では、どのようにしたら治療満足度があがり、医師との会話やコミュニケーションにも満足していただけるのでしょうか？

図4 治療に対する総合的な満足度（患者調査・医師調査）

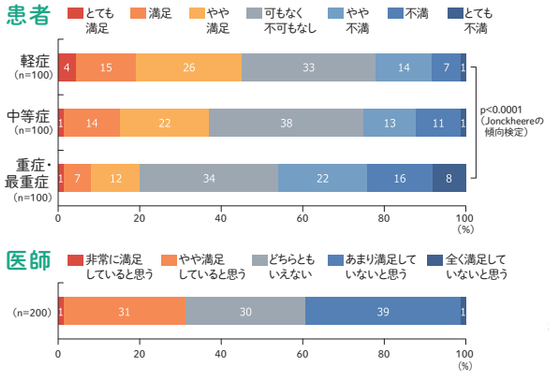
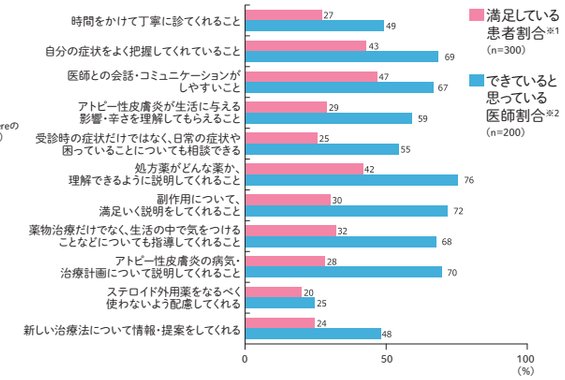


図5 診療に対する満足度（患者調査・医師調査）



治療満足度を上げるには

●アトピー性皮膚炎の治療では保湿剤やステロイド外用剤を十分量塗ることが必要です。しかし、できればステロイド外用剤は避けたいという患者さんも少なくないのが実態で、そういう方においては必要十分量を塗れていない場合があり、重症度の上昇とともに治療満足度が低下する要因となっていると考えられます。また我々が想像する以上に、患者さんの痒みに対する苦痛は強く、その痒みを抑えられないことも総合的満足度が高くならない理由のように思います。

●アトピー性皮膚炎の治療では十分量の保湿剤やステロイド外用剤を塗る必要がありますから、医師はその点について患者さんにご理解いただけるよう説明する必要があります。また、患者さんもステロイド外用剤の必要性について、先生や看護師に聞くなど治療に対してより積極的になることも必要です。

医師との会話・コミュニケーションを高めるには

●良い状態を長くキープするには「医師とのコミュニケーション」は欠かせません。しかし「忙しそうにしている医師には聞きづらい」、「繰り返し聞いて怒られた」など、医師とうまくコミュニケーションをとれていない人もいることと思います。このようなときは、疑問点について看護師をはじめとした医療スタッフに聞くとよいでしょう。特に看護師は治療や病気についてわかりやすく説明してくれますし、医師への接し方を教えてくれることもあります。看護師は医師と患者さんをつなぐキーパーソンです。また、繰り返し同じような質問をしないように、医師の話をメモしておき「前回はステロイド外用剤の塗り方について聞きましたけど、今日はステロイドの減量法について教えていただけますか」と聞いてみるなどの工夫も大切です。

●患者さんと医師が目標を共有して二人三脚で治療を進めるには、個人個人の治療のゴールを定めることも良い方法です。私は患者さんごとにその人の悩み事を解決できるようなゴールを設けるようにしています。たとえば痒みで眠れない人なら、よく眠れることをゴールにしたり、全身に抗炎症外用剤を塗るのは気持ち悪いという人なら、右手だけはピカピカにすることを治療ゴールにしたりしています。目に見える治療ゴール（全体ではなく部分的な症状改善）を設定することで治療に対するモチベーションが向上し、ひとつひとつの小さなゴールを克服しながら大きな治療ゴール（良い状態を長くキープすること）につなげていくことができます。

アトピー性皮膚炎の治療は、新しい薬や治療法だけでなく、患者さんと医師との良好な関係も治療の結果に影響を及ぼします。的確な質問をすることは、結果的にアトピー性皮膚炎の治療ゴールである良い状態を長くキープすることに役立つと思います。

*：「アトピー性皮膚炎における疾病負荷と治療満足度に対する患者と医師の認識の相違」オンラインアンケート調査 中原剛士ほか. 日皮会誌 2018;128:2843-2855
※1：7つの選択肢の上位3つを選んだ割合の加重平均値（スクリーニングをパスした患者数：軽症1,085名、中等症770名、重症・最重症154名による） ※2：7つの選択肢の上位3つを選んだ割合

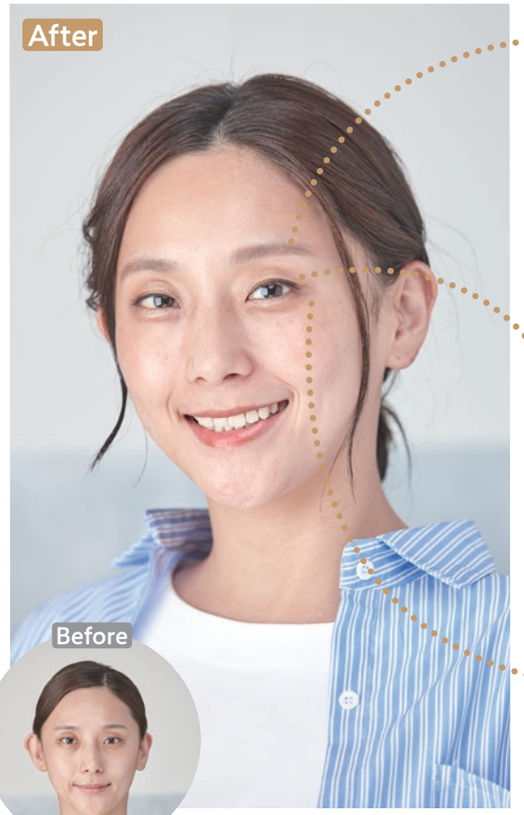
& makeup

通院の日、先生にきちんと肌を見てもらいたいけど、“ノーメイク”での外出には抵抗も・・・。

ヘアメイク／津田 千昌

通院の日はできるだけファンデーションを塗らずに、素肌の状態を先生に診てもらいたいですよね。ただ、病院に行く前に仕事や学校があったり、電車など交通機関を使う場合は、ノーメイクには抵抗がありますよね。ファンデーションを塗らずに、ノーメイクという印象を受けにくいメイクアップのアイデアをご紹介します。

ノーファンデーションメイク



すっぴんでは、外出にはちょっと…

01 眉毛を1本ずつ描き足すイメージで素肌に合う眉毛をつくる。

リキッドタイプの眉ペンで一本ずつ書き足す。

眉マスカラでフサフサ感を出すことでナチュラルに。

BAD

ペンシルでベターと描いてしまうと、眉だけ浮いた印象に。

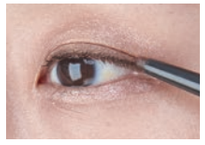
02 アイシャドウは、色を入れずにヌードカラーで。

ノーファンデーションの状態で、アイシャドウに色を置くと浮いてしまいます。ヌードカラーでなじませるのがナチュラルにまとめるコツ。

BAD

ピンクやブルーなどカラーのアイシャドウはノーファンデーションだと浮いてしまいがち。

03 アイライン、マスカラは黒でメリハリ。



ブラウンやグレーなどの優しい色だと全体にぼんやりとした印象になりがち。黒でメリハリをつけてみましょう。

+idea カチューシャやイヤーカフを使って、顔まわりを華やかに飾る。

ノーファンデーションだとどうしても見た目の明るさに物足りない印象を持つかもしれません。そんな時は、皮膚への負担が少ないプラスチック製のカチューシャやイヤーカフを使うと視点を散らすことができます。

Let's ノーファンデーションの日は、小まめに油取りシートを。

お肌の油分が出て、顔に油ぽさがあると、ノーファンデーション感が目立ちやすいので、こまめに油取りシートで拭き取りましょう。こすらずに、優しく、軽く当てるだけで十分、きれいになります。

津田 千昌── アトピー性皮膚炎の経験を生かし、それぞれの肌体質に合ったメイクアップを提案できるヘアメイクとして活躍中。

& style

通院の日、お洒落を楽しみながら、先生にきちんと皮膚が見せやすい服装はどうすればいい？

スタイリスト／串尾 広枝

LADIES’ 1着でまとまるワンピースは、ロングシャツに。足がほっそり見えるスキニーデニムから、レギンスへ。

GOOD ロングシャツにして、中のTシャツの丈を短くしてみましょう。

すぐにお腹周りを見せられ、気になるお尻周りはしっかりシャツが隠してくれます。

BAD ワンピースは1枚でかわいいけど、脱いだり、着たりが大変・・・

診察の時、時間がかかっていつも困る

GOOD スリット入りのレギンスなら、楽々、足を出せます。

スリット入りのレギンスはスタイルよくまとまるうえに、足をさっと出せます。

BAD スキニーはカッコいいけど、腰回りも、足首も皮膚を見せにくい・・・

ボタンが下ろしにくい…

ピッタリして足が出しにくい…

MEN’S Tシャツは少し首元が開いたヘンリーネックに、ズボンはオーバーサイズをお洒落に着こなす。

GOOD 通院の日のTシャツは丸首タイプよりも首元が開きやすいヘンリーネックに。

BAD

丸首のTシャツを診察室で脱いだり、着たりするのは大変ですが、ヘンリーネックなら、首元が開いているので見せやすくなります。また、首元のヨレも気になりにくいのでいつもきちんと感が出ます。

ゆるいから、脱ぐのも楽!

ワイドシルエットのパンツは、丈を意識すればお洒落にまとまる。

上着丈はベルトが少し隠れるぐらい

ズボン丈はくるぶしが見える長さ

串尾 広枝 ──「手元にある服でいかにおしゃれにできるか」をコンセプトに、雑誌からテレビまで幅広くスタイリングを手がける。

かゆみ・アトピー性皮膚炎で
お悩みの方向け
ウェブサイト

アレルギーi

https://www.allergy-i.jp/kayumi/atopic/

アトピー性皮膚炎でお悩みの方を、

正確な情報と便利なツールで応援する情報サイトです。

症状チェックや治療と生活をつなげる情報誌「＆magazine」など、

どんどん活用して治療にお役立てください。

今、困っていることを、先生と本音で話してみましょう。

長崎大学大学院 医歯薬学総合研究科 皮膚病態学分野 教授 室田 浩之 先生

アトピー性皮膚炎の治療目標は、良い状態を長期にわたってキープすることです。良い状態とは、「ただ湿疹が改善した」というだけでなく、患者さんが自分の思うような生活がおくれているという点が大切です。しかし、医師は診察室で皮膚の状態を診ることはできますが、生活の様子は患者さんからお話を聞かないと確認ができません。そのため、アトピー性皮膚炎の治療では医師と患者さんの間で症状・日常生活の支障に対する認識のギャップが生じやすく、このギャップをつくらないためにも、患者さん自身による症状の評価をして、それを医師と共有することが大切です。しかし、限られた診察時間の中で、患者さんがご自身の状態について、簡単に先生に伝えるのは難しいこともあります。そこで、ここにご紹介している「アトピー性皮膚炎患者さんのためのコミュニケーションカード」を使うことで、短時間かつ簡単に現在困っていることについて、医師に相談することができます。現在の悩みについて、医師と一緒に問題を共有し、その上でどんな治療ゴールに向かって治療を進めていくか、医師と話してみましょう。

「アトピー性皮膚炎患者さんのためのコミュニケーションカード」とは、
アトピー性皮膚炎のコントロール状態を患者さん自身で評価できる指標の一つです。

このチェックカードのSTEP 1～4に沿って進めることで、
最近の自分の皮膚の症状、日常生活で困っていることについて、簡単に先生へ本音を伝えることができます。

STEP 1
表紙を開くと
6つの質問が
あります。

STEP 2
5つの
選択肢から
回答を1つ
選びましょう。

STEP 3
裏表紙に移動し
折ったツメの数字を
合計・記録
しましょう。

STEP 4
結果は
診察の際に
医師へ
伝えましょう。

ADCT（Atopic Dermatits Control Tool ©Sanofi Group and Regeneron 2020）を基に作成

アトピー性皮膚炎患者さんのためのコミュニケーションカード

あなたの症状や生活の質（QOL）をスコア（点数）で評価できるカードです。
現在の状態を把握して、治療ゴールである「良い状態をキープする」ために先生と話してみましょう。
コミュニケーションカードは医療機関にてご入手いただけます。