



特集

skin & my challenge

アトピー性皮膚炎患者
だからわかる疾病負荷

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.3

MAT-JP-2004952-2.0
2022年9月作成



サノフィ株式会社

sanofi

アトピー性皮膚炎が気づかないうちにつくっていた 心の壁、生活の壁を、一つずつ取り除いていくこと。

アトピー性皮膚炎を克服して、患者さん一人一人にやりたいことができる生活を送ってほしい。

そんな想いを込めて、[& magazine] を発行しています。

しかし、実際には多くの患者さんが、長く続くアトピー性皮膚炎の治療の中で、

「この痒みは仕方ない」、「他の人と同じようにできなくても仕方ない」と

もっと良くなることを諦めてしまっています。

気づかないうちにできてしまった心の壁、生活の壁。

これらが、目の前に広がる様々な可能性を閉ざしてしまっているのなら、

まずは、目の前にアトピー性皮膚炎がつくっている“壁”があることを知ってもらうことが大切だと考えました。

患者さんの体験談、皮膚科専門医のコラム、医師と患者のコミュニケーションツール、

本誌の記事を読んでいただくことで、一人でも多くの患者さんが、

「病気が原因で諦めていたかもしれない…」と気づききっかけになって欲しいと思っています。

一つの気づきが、「他のことも、もっと変えていける」という次のチャレンジに踏み出す気持ちに繋がると信じています。

INDEX

03 … skin & my challenge

アトピー性皮膚炎患者だから
わかる疾病負荷

患者さん対談
池上さん 山本さん 栗本さん 角さん(仮名)

09 … Atopic & keyword

“自分で肌の状態を感じて、
適切なケアができる”、
セルフコントロールの重要性を
知って欲しいです。

監修：東京通信病院 皮膚科 客員部長
あたご皮膚科 副院長 江藤隆史 先生

11 … & style

着こなしに立体感を作ることで、
奥行きのある印象に
スタイルチェンジ

スタイリスト / 益丸宗大

12 … & makeup

ライトカラーとダークカラーの
組み合わせで、
ナチュラルとメリハリの両立

ヘアメイク / 津田千昌

13 … POEM

まずは“現状”を知り、
そして“目標”を立てましょう！

九州大学大学院医学研究院
体表感知学講座 准教授 中原剛士 先生

アトピー性皮膚炎患者だからわかる 疾病負荷

患者さん対談

池上さん 山本さん 栗本さん 角さん
(仮名)

患者さんが抱える痛みやつらさは、「疾病(しっぺい)負荷」と言われ、同じ病気を経験した方でないとなかなかわからないと言われます。アトピー性皮膚炎の場合、皮膚の乾燥やかゆみ、痛みなどの直接的な症状に加え、人目が気になる、気分が落ち込むなど、人には話にくい心の問題も含まれるでしょう。今回は、アトピー性皮膚炎などの患者で作られる患者団体「NPO法人日本アレルギー友の会」から、アトピー性皮膚炎の患者さん4人の方にご参加いただき、アトピー性皮膚炎の患者さんが抱えるさまざまな疾病負荷について、お話を聞きました。



アトピーとは 子どもの時から付き合っていますか。

司会:はじめに、いつ頃アトピー性皮膚炎になられたのか、またいつ頃特に大変だったのかを教えてくださいいただけますか。

角さん:乳児の時からアトピー性皮膚炎による症状がひどく、顔もジクジクとただれていました。幼稚園の頃は、お決まりのようにいじめられて。フォークダンスがあつたのですが、友達には手をつないでもらえませんでした。親は、女の子だし何とかきれいにしてあげたいと思ったのでしょか。小学校に上がる頃にステロイドでの治療を始め、これが効いて徐々に症状は軽くなっていきましました。それからは肘裏や足に少し出ることはあつても、あまり気にしなくても良いような状態が続きました。それが大きく変わったのは35歳の時です。全身に症状が広がり、皮膚がホルスタインのようになってしまいました。昇進等で仕事上のストレスが強い時期でもあつたので、そうしたことが関連していたのかと思います。

栗本さん:私の場合は、小学校に上がる前と、20代前半が一番大変な時期でした。子どもの頃は、汗をかくと湿疹ができるので、いつも髪はワカメちゃんみたいな刈り上げにされていましたね。20代の頃は、首や背中に湿疹がたくさんでき、

出産の頃が一番大変だった

寝ている間に無意識にかき壊していました。症状が悪化すると皮膚科に行つて薬をもらい、なくなつたら薬を止めてまた悪くなる。そんなことを繰り返していました。幸いにも症状が現われるのは服で隠れてしまつた部分だったので外出は特に問題ありませんでしたが、日光アレルギーも併発していたので、衣類は夏でも長袖。それで周囲から少し変な人と思われていたのではと思います。

池上さん:生まれて2〜3か月くらいからアトピー性皮膚炎の症状が現れたと親から聞いています。受験のストレスや、大学生になり親元を離れたことによる気負いや緊張があつたのでしょうか。その後、高校〜大学生の頃に非常に悪くなりました。

もつとも大変だったのは妊娠した時です。ちょうど自宅の引っ越しの時期と重なり、体がつかう上に、引っ越しの段取りや整理もしなくてはいけない。ちょうど夏で、汗で皮膚がかゆくなり、それをかいて、皮膚症状がひどく悪化しました。かゆみを手足から全身に広がり、かゆくてかゆくてかきむしつたら、皮膚が真っ赤になって。1か月間毎日病院に行かなくてはいけなかったのが一番大変でしたね。その頃は子育てで忙しく、自分を振り返る時間もなく、ただただ薬を塗っていました。その後、

かゆくて、とにかくかいてしまう

ステロイド治療などを続けることで、症状は良くなってきました。山本さん:私も子供の頃から湿疹ができていました。特に悪化して大変な思いをするきっかけは、私も妊娠・出産です。子供を産んだ身体的なストレスだけでなく、子育てによるストレスも大きかったです。寝られないことなども重なり、どんな症状が悪化していきましました。当時は、あまりステロイドを使われない方が良いと言われていた時代で、民間療法できれいな肌にしてしようとして、病院に行かなくなり、症状がかえって悪化しました。心身共にボロボロになり、やがて家に引きこもるようになりました。その後、病院での治療を再開しました。現在は頭皮の湿疹くらい。保湿だけで対応できています。

司会:みなさん、幼少期からアトピーでご苦労をされているのですね。また、人生の節目節目に特に大きな変化があつた方が多いようですね。さて、アトピー性皮膚炎の方は、かゆみが大変だとよくお聞きします。山本さん:私は、とにかくかゆくてかゆくて、かいてばかりいました。皮膚はボロボロで、かき壊すの

で皮は落ちるし、夜は眠れないし。何もできない状況でかいて、ひたすら我慢の毎日でした。
角さん：かゆいだけでなく、かいて、家の中が皮の粉だらけになるのも大変でした。我が家では、主人がフローリング用のワイパーを持って、私の後を追いかけていましたよ(笑)。
池上さん：私も家の中に皮が散らばるのが嫌で、いつでも掃除機が使えるよう、近くに置いていました。なので、我が家では掃除機をしまうことがなかったです。

栗本さん：私は、汗ばんでくると、かゆくなつて、かいてしまいます。なぜかわかりませんが、服を着ているときはかかないでも我慢できるのに、お風呂に入るときに服を脱ぎだすと、我慢できなくなつてすぐかいてしまいます。

複数：あるある。必ず一回はかいてしまう。
栗本さん：温まつてくるときも、かゆくなります。なので、寝落ちしようという時にかゆくなります。

角さん：私は仕事が終わつて家に着くと、なぜかかゆくなります。
複数：リラックスすると、かゆくなるよね。

衣類を脱いだり、洗濯するのも大変

司会：かゆみ以外で、日常生活で困ることはあ

り、体のかき傷の跡を見られるのが嫌でしたね。プールに入る仕事もあったのですが、他の同僚に代わってもらつたり、都合が悪いと言つて断つたりしていました。申し訳ないという気持ちと、私は大事な仕事ができなかつたという反省がありましたね。
角さん：人と一緒にお風呂に入りたくないという人は多いと思います。他の人と旅行に行つても、他の人が寝ている間や知らない間を見計らつて、いつの間にかお風呂に入るといった人を知っています。

アトピーでない人にはわからない

司会：お話を聞きましていて、症状がひどい時はどれほど大変なんだろうと思います。
山本さん：私は症状がひどかつた時、口の周囲がぐちぐちで、口が大きく開かないので、食べるのも大変でした。自分の世話も満足にできず、子供が小さい頃は2〜3年、実家の母の世話になつていたので、普通の生活ではなかつたですね。あの頃何をしていたのかと聞かれたら、本当に「かいてました」としか言いようがない生活でした。

角さん：本当に症状がひどいときは、顔を洗つたり歯を磨いたりするだけの動作にも、人の3倍くらいエネルギーが必要でした。やろうと思っただけで、体が動かない、動けない。万事がそつで、炊事、

りますか？

角さん：料理の際に、素手が使えないのが大変でした。塩もみをするにも、みかんの皮をむくにも、プラスチックの手袋を使っていました。

池上さん：洗濯も大変ですね。塗つた薬で布団カバーやシーツがベタベタになつて、毎日洗わないといけないなど、結構苦労します。下着の色も変わりますよ(笑)。

栗本さん：シーツで、薬を塗つたところが当たる部分、人型に変色しますよね(笑)。洗つてもなかなか落ちないし。黒いパンツだと、内側が白くなる。

複数：うん、うん。
池上さん：薬を塗っているので、リモンなどのスリッパ類がベタベタになつて、子どもからは嫌がられましたね。



池上 さん

洗濯、着替えなどができませんでした。これは、この経験をすることがない人にはなかなか理解してもらえないと思います。

池上さん：手が痛くて包丁が持てない、洗濯物を干すこともできないということが私もありました。なので、人の3倍のエネルギーが必要だという感じはよく理解できます。

栗本さん：寝ていても、かゆくて目が覚めます。でも、その時は、既に無意識にかきむしつた後で、痛いし、かゆいし。ひどいときは布団の中で暴れながら、目が覚めました。朝起きるとシーツもパジャマも血だらけ。かけば血が出るのはわかっているけど、かかないではいられない。もうひどいときは、かきながら叫びたいくらいにかゆい。でも、知らない人は「そんなにかかない方がいいよ」とか言っただけです。もう内心、余計なお世話と思っていました。「そんなこと、重々わかっています。でもかきたいんです」でも、その頃は、そんなのは私だけで、私が悪いんだと思っていました。そうしたら後で、アトピーの人みんな同じ思っているんだと知つて。
複数：うん、みんなそうだと思う。

スキンケアに時間がかかる

司会：ところで、皆さん、日々のスキンケアはどうされていますか？

角さん：頭に湿疹ができてくるのに気付かず、美容院に行つてパーマをかけたら、パーマ液がしみてしまつて。なのに、美容師さんに「しみるところはありませんか」と聞かれても「大丈夫です」と答えてしまつたり(笑)。

山本さん：皮膚が弱い人にパーマ液はしみるから、私は無理(笑)。

角さん：自分の全身が気持ち悪いのが、嫌でしたね。浸出液が出る、冬にセーターを着ると蒸れる。
池上さん：浸出液で、着ているものが体にくっついてしまつて、それをはがすのが痛いんですよね。

栗本さん：服を脱ぐたびにバリツという音がして。ああ、また皮がはがれたかと。

角さん：背中が皮がなぜか突っ張るんですね。自分の背中に亀の甲羅が生えているのかと思つています。真冬なのに炎症のために熱を持って、浸出液で蒸れる。これが我慢できなかつたです。

人の目が気になることがある

角さん：自分では別に外見はあんまり気にしないと思つていたのですが、職場の友人に「いつも下ばかり向いている」と言われたことがあります。

池上さん：私は以前教員をしていたのですが、宿泊行事で、一緒にお風呂に入らなくてはいけなくて。

栗本さん：見えるところはしつかり塗らなくちゃと思っただけで、背中とかだと見えなくて、塗るのが大変ですね。

角さん：私は1日1回お風呂上りに行っています。以前は保湿剤のほかにも何種類か薬を塗り分けていましたから1時間近くかかっていました。今はコツを覚えたこともあつて2〜30分ほどで済んでいて、ずいぶんと楽になりました。

池上さん：毎日保湿剤を塗るのは大変ですが、アトピー性皮膚炎の治療にスキンケアは欠かせないと思つて、やっています。私は毎日、朝と晩に行つていますが、朝は時間取るのがなかなか大変ですね。
栗本さん：以前、手荒れに尿素入りのハンドクリームを使つてみたら、のたうち回るくらいに痛くて。
複数：わかる(笑)



山本 さん

司会：お化粧品はごっさらされていますか？

山本さん：使える化粧品に限りがありますし、症状がひどいときはお化粧品ができなかったです。

池上さん：私はひどいときは顔が真っ赤だったので、何か塗らないと外に出られず、多少無理をしてもお化粧品をしてみました。

山本さん：ファンデーションを塗らず、少しべたつく薬を塗るので、どうしてもテカテカとしませんか？そのようなとき、私はシルクのようなパウダーを少し塗ってテカリを抑えています。

医師の指導を受けながら、自己管理に取り組み

司会：皆さんいろいろな経験をされていますが、振り返ってみて、いかがですか？

山本さん：私は、出産後に民間療法に頼り、医療機関を受診しなかったことで症状が悪化し、心身共につらい思いをしました。子どもが小学校に上がるのを期に、医療機関による治療を再開してみようと思うようになりました。そこで、たまたま診てもらった近所の先生に、アレルギーの患者会があるので行ってみたらどうですかと勧められ、相談に行ったのが、私にとって大きな変化のきっかけになりました。皆さんの意見を聞き、また先生の勧めもあり標準治療を行うことで、時間はかか



栗本 さん

ばと思います。私は「日本アレルギー友の会」で相談員をしています。アトピー性皮膚炎があることで結婚や出産が難しいのではないかと、相談を受けることがあります。でも、治療を続けていけば、何でもできるやうになると思っています。

皆さんの相談に乗っていると、私も同じ病気を持つひとりの患者として、自分のためになる話を聞くことができます。また、最近自分のことだけでなく、「友人や知人がアトピー性皮膚炎で困っているのですがどうしたらよいのですか」というような相談を受けることが増えてきました。アトピー性皮膚炎について、他人のことまで真剣に考える人が増えているのは、心温まる感じがします。

司会：今日はお忙しい中、貴重なお話をありがとうございました。

りました。徐々に良くなりました。

角さん：私が一番大変だった頃はステロイドを敬遠する風潮があり、周囲の人も心配して「知り合いが良くなった」と民間療法についていろいろと情報をくれました。その頃、自分の子どもにきれいな手でおにぎりを握ってあげたいという気持ちもありましたし、皆がそれほどうつものならと思って、医療に頼らず科学的根拠に乏しい民間療法を様々試してみましたが、私には効果がありませんでした。喘息も悪化するなどつらい時期でしたが、仕事を辞めて、ステロイドを中心とした治療に取り組みようになると1年ほどで症状はだいぶ落ち着きました。症状を自己管理できるようになったので、仕事にも復帰できましたし、趣味の楽器演奏も楽しめるようになりました。

アトピー性皮膚炎を良く知り、語り合える仲間を作る

司会：アトピー性皮膚炎で悩んでいる他の方にメッセージをお願いします。

山本さん：私はアトピー性皮膚炎について正しい知識を持っていなかったため、かえって症状を悪くしたり、一人すごく思い悩んだりしました。自分の病気を良く知ることが大事だと思います。アトピー性皮膚炎の症状を知る、治療法を知る。アト

ピー性皮膚炎は、薬を塗ったからすぐに改善する病気ではなく、良くなってからもまた悪くなったりを繰り返すので、悪くなっても慌てないための知識を身につける必要があると思います。

角さん：私は、アトピーがひどかった時、いろいろな民間療法を試して、逆に症状が悪くなって、キャリアも崩れましたし、お金もなくなりました。けれども、今なんとか復活できています。アトピー性皮膚炎で困っていたら、患者にしかわからない生活の知恵、療養のコツを身につけている会員がいる「日本アレルギー友の会」に連絡をしてみたい。ただくのもよいかと思います。解決の糸口が見つかるかもしれません。

栗本さん：つらくなった時に、同じ病気を持つ仲間と話すのは心のケアになります。「日本アレルギー友の会」の仲間と話をしている時もそうですし、アトピー性皮膚炎を持つ知人とふたりで、アトピー性皮膚炎について「これってあるよね」という話をよくします。共感できる人がいるのは心強いです。ネットやSNSでもよいので、みんな同じ思いをしているんだという共感を得られるだけでも全然違いますね。

池上さん：今苦しんでいる人はたくさんいると思いますが、日本の医療を信じて治療することで、今よりも楽に、うまく生活できるようになると思います。それを忘れないで治療に励んでいただけ

認定NPO法人日本アレルギー友の会



副理事長
丸山 恵理 さん

「日本アレルギー友の会」は、アトピー性皮膚炎や喘息で悩む方々をサポートする活動を行う患者の会です。1969(昭和44)年、同愛記念病院(東京都墨田区)のアレルギー病棟に入院していた喘息患者たちにより発足し、今年(2019年)創立50周年を迎えます。創立当初から現在まで、患者やその家族、支援者によるボランティアで運営され、同じ患者の立場から、ピアカウンセリング(仲間同士の相談)、会報「あおぞら」やホームページでの情報提供、アレルギーに関する専門医による講演会の開催などを行っています。今年10月、創立50周年記念講演会を東京で開催します。



日本アレルギー友の会ホームページ：<http://www.allergy.gr.jp>

丸山さんご自身がアトピー性皮膚炎で経験した疾病負荷、
また日本アレルギー友の会で多数の患者さんからの相談に対応してきたご経験からの
患者さんへのメッセージ動画が、Webサイト「アレルギー-i」で公開中です。

日本アレルギー友の会 丸山恵理さん インタビュー
<https://www.allergy-i.jp/interview/>



「アレルギー-i」では、その他アレルギーに関する情報を多数掲載しています。ぜひご覧ください。

"自分で肌の状態を感じて、適切なケアができる"、セルフコントロールの重要性を知って欲しいです。

セルフコントロールの意識を持つことから。

"発疹がひどくなった→病院へ行く→薬をもらう→自分で薬を塗る"という『症状の悪化』が治療サイクルの始まりになっている患者さんが、実際にはほとんどではないでしょうか。しかし、アトピー性皮膚炎は慢性の疾患であり、良い状態を保ちながら、長く付き合っていくためには、このサイクルを早く断ち切る必要があります。その鍵となるのが、いかにセルフコントロールできるようになるかです。悪くなってしまうと、良くするには時間がかかり、「また、悪くなった…」と気持ちの面でも負担がかかります。そのため、良い状態を維持していくために、毎日の生活の中で自分の肌の状態を感じながらケアしていくという意識を持つことがとても重要なのです。例えば、「花粉症の時期にはアトピー性皮膚炎が悪化しやすいから、その前に病院へ行ってきちんと薬をもらっておこう」という行動ができることも、セルフコントロールができていていることの一つとしてあげられます。

正しいケアを身につけることが第一歩。

セルフコントロールというのは、決して自分でいように薬を塗る量を調整することではないことをまず理解していただきたいです。肌の調子がいいから、自己判断で薬の量を減らすのはセルフコントロールとは言えません。まずは、病院できちんと、薬をどの程度(量)、どの部分(範囲)に、どんな風に塗るのか正しい方法を習得する必要があります。診療時間内で理解できないところは、そのままにせず看護師さんや薬剤師さんなどの医療スタッフに聞くのも良いアイデアだと思います。「仕事で忙しい」、「肌の調子もいいし、塗らなくてもいいかな」、こういう忙しさや面倒くささなどの気持ちに流されずに、薬を塗ることの大切さを理解して、治療を継続することもセルフコントロールだと思います。

東京通信病院 皮膚科 客員部長
あたご皮フ科 副院長

江藤 隆史 先生

診療モットーは、「患者さんと一緒に考えていく治療」。これまで、日本皮膚科学会運営委員、日本臨床皮膚科医会副会長を務める。

自分のペースで生活できるから、病気とポジティブに向き合える。

セルフコントロールを身につけることは、アトピー性皮膚炎という病気に振り回されずに、自分のペースで病気と付き合っていくようになるという大きなメリットがあると思います。そうすれば、気持ちに余裕が生まれ、「いつ症状が悪くなるか?」というネガティブな思考から、「もっと良くなりたい」というポジティブな思考へと、向き合い方も変わってくると思います。忙しい中で、病院へ通い続けることは面倒かもしれませんが、肌を診てもらい、薬をもらうだけの時間にするのではなく、ぜひ、セルフコントロールのための知識をつける時間だと考えて、医師や看護師と色々な話をして欲しいと思います。



キーワードは
セルフ
コントロール

看護師もアトピー性皮膚炎治療の一員です。
先生に伝えづらいことがあれば看護師に相談してみましよう。



Q. 看護師さんにはどんなことを相談すればいいの?

A. "薬をどのように、どのくらいの量を塗るのか"、しっかり分かるまで確認しましょう。

薬は病院で決められた量を、正しい方法で塗ることで効果が期待できます。しかし、どうしても、「薬を塗る量は少なくしたい」という患者さんの気持ちがあるため、必要な量よりも少なくなりがちです。そのため、看護師さんに目の前でどのくらいの量を、どのようにして塗るのか、具体的に説明してもらいましょう。



目で見ると、思っていたよりも薬の量が多くて驚くかもしれませんが、良くなっていくと、薬の量は減ってくるので、まずはしっかりと決められた治療をやってみましょう。「先生に言われたように毎日、薬を塗るのは大変…」と、思っているときは、その気持ちも正直に看護師に伝えてみましょう。そうすると、「夜だけやってみましょう」、「腕がひどいので、まずは腕をしっかりやりましょう」と現実的にできる方法を、話あうことができます。さらに、「ソファの近くに薬を置いて、夜、テレビを見ている時間に、薬を塗るようにしてみましょう」など、具体的に生活の中で続けていける方法についてアドバイスを受けることもできます。



アトピー性皮膚炎の症状が良くなってくると、患者さんの表情も柔らかく、優しい印象になってきます。医師だけでなく、看護師や薬剤師などのサポートを受けながら、一人でも多くの患者さんに、「アトピー性皮膚炎は良くなる」ことを自分自身の手で体験していただきたいです。

あたご皮フ科 看護師 大野泰子さん、伊東奈美

A. 自宅でケアする時の様々な悩みを、相談してみましよう。

アトピー性皮膚炎の治療は、患者さん自身が毎日のケアをしっかりとできることが重要です。セルフケアについて、看護師さんに具体的に悩んでいることを相談してみましょう。例えば、「薬を塗った後にベタついて嫌だ」という場合は、1枚汚れてもいい肌着を着ることを提案したり、「一人暮らしだから背中が塗れない」という患者さんには、背中はクリニックで塗っていくようにサポートしています。セルフケアは、患者さん自身が行うものなので、患者さんの負担が少なく、「やってみよう」、「続けていこう」と思えることが大切です。一人ではなかなかそういう気持ちになれないかもしれませんが、そんな時こそ、ぜひ、看護師のアドバイスを受けて欲しいのです。色々な患者さんと日頃から接しているため、セルフケアを続けていくためのアイデアもたくさん知っていると思います。



ライトカラーとダークカラーの組み合わせで、ナチュラルとメリハリの両立

ヘアメイク / 津田千昌

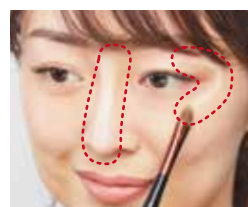
「目の上がかさついてアイメイクができない」、「頬の赤みが出てチークがぬれない」、こんな風にお肌の調子が上がらない時は、メイクが思うようにできず、仕上がりの印象も“すっぴんみたい・・・”という経験はありませんか？そんな時は、ハイライトとダークライトをベースメイクに上手に組み合わせると、顔全体にメリハリのある印象をつくれます。



High Light ハイライト

目元のハイライトで、新しい印象に！

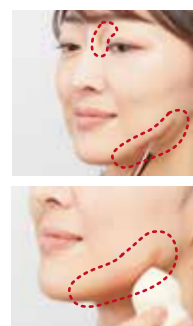
「どんなところにハイライトを入れるといいの？」と迷った時は、TゾーンとCゾーン。Cゾーンにハイライトを入れると、目元が華やかで明るくなり、頬骨のラインが美しく整います。パウダータイプのハイライトよりも、クリームタイプを使うことで、フィット感が高まり、陰影感が出しやすくなります。



Dark Light ダークライト

フェイスライン、目頭に陰影をつけて、全体をシャープに！

ナチュラルメイクは扁平に見えやすいのですが、ポイントにダークカラーを入れることで、引き締まったイメージになります。目頭にダークカラーを入れると、鼻筋が通って、彫りの深い目元を作れます。エラの部分にダークカラーを入れると、シャープな輪廓に仕上がります。ダークカラーをつけたら、スポンジでムラなく馴染ませましょう。



お化粧道具の“清潔”も気にしていますか？

お化粧に使用するハケ、ブラシ、スポンジも定期的にお手入れしましょう。せっかくお肌への刺激が少ない化粧用品を選んでも、汚れた化粧道具でつけていると肌にダメージとなります。



ブラシ

毎日のお手入れにスプレータイプのクリーナーを使うと、ブラシに吹きかけて、ティッシュで拭くだけで、簡単に洗浄できます。

専用洗剤で週に1度は洗いましょう。



スポンジ

定期的に変えましょう。



クリーム

手で取らずに、スパチュラを使いましょう。

津田千昌 — アトピー性皮膚炎の経験を生かし、それぞれの肌質にあ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。

着こなしに立体感を作ることで、奥行きのある印象にスタイルチェンジ

スタイリスト / 益丸宗大

トレーナー、T-シャツ、襟付きシャツ、これらのアイテムは普段は1枚で着ていることも多いのではないのでしょうか？しかし、1枚で着ると肌と服が近いので、肌の印象がより前面に出てきます。そこでおすすめしたいのが、重ねたり、羽織ったりして、立体感を作る着こなしです。スタイリングに奥行きができるので肌の印象が前面に出るのを抑えることができます。

シャツスタイル



同系色のT-シャツを中に！

チノパンと同系色の茶色の革靴

色の統一感がなくなり、分断した印象に。

トレーナースタイル



白いT-シャツでアクセント！

デニムと同系色の紺色スニーカーは優れたもの

トレーナーだけでは、平坦なイメージになりがち。帽子のつばを使って、立体感を演出。

ロングT-シャツスタイル



3枚重ねで厚みを！

柄物を一番上にすると、その服だけが浮いて見える。

黒いシューズは靴紐もクロに！

パンツから靴にかけてをワンカラーでまとめると、より上半身の立体感が引き立ちます。

ショッピングのコツ

色合いを合わせたコーデ！

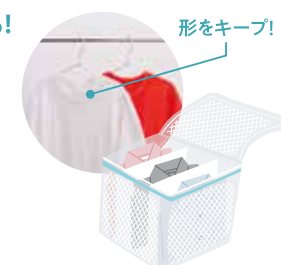
靴下や靴を買うときに、つい単品で考えて購入していませんか？パンツの色に揃えて買うとコーディネートがまとまりやすくなります。



洗濯のコツ

洗濯ネットをうまく活用する！

T-シャツはネットに入れて洗いましょう。首元の形が崩れにくくなります。また、ネットに入れることで、繊維が傷みにくく、肌への刺激をやわらげられます。セパレートタイプの洗濯ネットなら、一袋で何枚も入れられます！



形をキープ！

益丸宗大 — 手持ちの服で誰でもすぐに挑戦できるスタイリングをテーマに、テレビ・雑誌で活躍中。

アトピー性皮膚炎患者さんのための 症状チェックカード

こちらのカードを使用して先生にお渡しください。
言葉では言いにくいことも、しっかり伝わります。

最近困っていることについて、
簡単に先生に伝えられます。



まずは“現状”を知り、 そして“目標”を 立てましょう！

九州大学大学院医学研究院 体表感知学講座 准教授 中原 剛士 先生



アトピー性皮膚炎の治療は長く続くことが多く、治療をしてもなかなか症状が改善されないと、「自分はアトピー性皮膚炎だから今の状態が当たり前」といつのまにか良くなることを諦めてしまっているケースもあるかもしれません。ですが、アトピー性皮膚炎は適切な治療を行えば、症状がない状態を維持することができる病気です。まずは御自身が“今どんな状態なのか？”を把握して、“どんな状態を目指して治療するのか？”について医師とコミュニケーションをとることは非常に重要です。**POEMを利用した症状チェックカード**で“現状”を知り、その上でどんな“目標”に向かって治療をしていくか、医師と相談して治療に臨みましょう。

POEM (Patient-Oriented Eczema Measure)とは、
アトピー性皮膚炎の症状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Step1~4にそって進めることで、
最近の自分の皮膚の状態、困っていることについて、簡単に先生に伝えることができます。



アトピー性皮膚炎の理解に役立つ動画のご紹介

アトピー性皮膚炎を正しく理解しよう (再生時間: 14分10秒)

アトピー性皮膚炎はなぜ良くなったり悪くなったりを繰り返すのか?アトピー性皮膚炎の原因から治療まで、そしてアトピー性皮膚炎をコントロールするために必要なことについてわかりやすく解説頂いておりますので是非ご覧ください。





折ったツメの点数を足して、
合計点を出しましょう。

4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0
4	3	2	1	0

ツメを手前に折って合計点を
記録しましょう。



10
の位

0	0	1	2	3	4		
1	2	5	6	7	8	9	点

1
の位

最近困っていることについて、
簡単に先生に伝えられます。



— アトピー性皮膚炎患者さんのための —

症状チェックカード

STEP 1

表紙を開くと
7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
点数を合計・
記録しましょう。

STEP 4

合計点は
診察の際に
医師へ
伝えましょう。

このチェックカードでは、アトピー性皮膚炎の症状を数値化する
評価ツールであるPOEM¹⁾を利用しています。

- 「なし(0日)」は0点、「1～2日」は1点、「3～4日」は2点、「5～6日」は3点、「毎日」は4点に換算。
- 各項目の総合得点(0～28点)を算出。
- 「0～2=消失又はほぼ消失」、「3～7=軽度」、「8～16=中等度」、「17～24=重度」、「25～28=最重症」高スコアほど悪い症候状態を表す²⁾。



直近1週間の皮膚の状態について、
教えてください²⁾。



5つの選択肢から
回答を1つ選んでください²⁾。



1.

湿疹のために皮膚^{かゆ}の痒みがあった日は
何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

2.

湿疹のために夜の睡眠が妨げられた日は
何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

3.

湿疹のために皮膚から出血した日は
何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

4.

湿疹のために皮膚がジクジク(透明な液体が
にじみ出る)した日は何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

5.

湿疹のために皮膚にひび割れができた日は
何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

6.

湿疹のために皮膚がポロポロと剥^はがれ落ちた日は
何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

7.

湿疹のために皮膚が乾燥またはザラザラしていると
感じた日は何日ありましたか？



全く
なかった

1~2日

3~4日

5~6日

毎日

本チェックカードはオンラインでの実施も可能。
アクセスは右の二次元コードから▶



アレルギーに関する情報サイト **アレルギー** *i*

1) Charman CR et al. Arch Dermatol 2004;140:1513-1519 2) Charman CR et al. Br J Dermatol 2013;169:1326-1332 POEM(©The University of Nottingham)を参考に作成