& magazine

特集

work & my life

アトピー性皮膚炎と
向き合って、
今、自分らしく生きている
感謝の想いを
伝え続けたい。

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.4

& magazine

MAT-JP-2205438-3.0-04/2026
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…」と気づく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 … *Work & my life*

アトピー性皮膚炎と向き合って、
今、自分らしく生きている
感謝の想いを伝え続けたい。

関根友実 さん
（フリーアナウンサー、臨床心理士、公認心理師）

09 … *atopic & keyword*

アトピー性皮膚炎と
併存疾患、そして疾病負荷

あたご皮フ科 副院長　江藤隆史 先生

11 … *& style*

首元にこだわったT-シャツ・ポロシャツは、
自宅でリラックスにも、リモートワークにも
１着でマルチな活躍

スタイリスト／ 益丸宗大

12 … *& makeup*

マスク・お肌の調子・メイク
少しのケアで、
３つ要素を上手にコンビネーション

ヘアメイク／ 津田千昌

13 … *allergy-i*

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」

アトピー性皮膚炎と向き合って、今、自分らしく生きている感謝の想いを伝え続けたい。

関根 友実さん
（フリーアナウンサー、臨床心理士、公認心理師）

アレルギーマーチの波に何度もぶつかりながら、その度に、新しい自分を発見

私の人生を振り返ってみると、生まれてから今日までずっとアレルギーと付き合い続けてきたように思います。成長するにつれていろいろなアレルギー疾患にかかることを「アレルギー・マーチ」といいますが、私も幼少期はアトピー性皮膚炎、中学生からはアレルギー性鼻炎、大学生になるとアトピー性白内障、放送局のアナウンサー時代にはアレルギー性の気管支喘息、そして副鼻腔炎による鼻茸…と、正にアレルギー・マーチの当事者でした。

1歳の時にとびひと麻疹が同時に出て、残った発疹の痕が、アトピーへ

アレルギーの最初は、満1歳のとき。麻疹と〝とびひ〟が同時に発症し入院するぐらいまで酷くなり、膝の裏や顔にジュクジュクとして残った湿疹がアトピー性皮膚炎に変わっていったと母から聞きました。

アトピー性皮膚炎の湿疹がとてもかゆくて、壁に背中を擦り付けたり、気がつけばいつも顔をかいていたので、顔を傷つけないよう手袋をはめられたりしていたそうです。

当時はまだアトピー性皮膚炎という病名があまり知られていなかった頃で、母はなかなか良くならない私の発疹に戸惑いながら、色々な情報を集めて、よいお医者さんがいると聞いてはその医院に私を連れていくなどしてくれていました。

小学生になっていじめられた時、支えてくれた母の一言

小学生になってもアトピー性皮膚炎は良くならず、顔や頭皮にたくさんの発疹が出て、眉毛やまつ毛も生えず、見ただけでアトピー性皮膚炎と分かるような状態でした。小学校の同級生から勉強していました。母は隣で、ただつねっているだけでは暇だからと、ロールプレイングゲームを楽しそうにやっていて、そんな母の気楽さは私の気持ちを随分と楽にしてくれました。

自己判断でステロイド断ちをして一気に悪化

大学生になった頃、メディアでいわゆるステロイド・バッシングが起きていました。私もたまたまその記事を目にして、「自分の症状は絶対にステロイドの副作用のせいだ！」と思い込み、自己判断で塗り薬をすべてやめてしまいました。しかし、薬をやめた後、すぐに皮膚の下に無数の虫が這うようなかゆみが出てきて、日を重ねるごとにそのかゆみは増していきました。そのうち皮膚全体が石畳のような質感になり、パリンと避けたところからは浸潤液が漏れ出すような状態になってしまったんです。まるで自分の皮膚が別の生き物のようで、精神的に気力もなくなり、外に出るのも嫌になって家の中に閉じこもったりもしました。

インターネットの情報に左右され、その後も標準治療と脱ステロイドの間で揺れていた私の状態を見た皮膚科医の友人が、「ちゃんとした標準治療を受けないと。標準治療をしないから苦しくなってしまうんだよ。」って本気で怒ってくれ、それを

は、その外見のことでいろいろ厳しい言葉を投げかけられることもありました。

人前であまり泣かないタイプだったのですが、石を投げられて「気持ち悪い。死ね。」と言われた時は、「私、本当に人を不快にさせる存在なんだな。」と思って、泣きながら家に帰ったことがあります。

その時に母が、私が左利きであることを引き合いに、「あなたの周りに他に左利きの人はいる？左利きは、あなただけの特別。あなたには他にもいろんな特別がある。その一つが皮膚。アトピー性皮膚炎はつらいかもしれないけど、それがあることで他の子が感じないようなことをいっぱい感じて、優しい気持ちや感謝する気持ちを持って生きられるかもしれない。マイナスのことも含めて、いろんな自分だけの特別を探しながら生きていこう」って言ってくれて。

子供ながらに自分を肯定してもらえたことが嬉しくて、その時にアトピー性皮膚炎であることを受け入れられるようになった気がします。

皮膚を隠したい気持ちかゆくて勉強に集中できない

学生時代に困ったのは、セーラー服の襟元にフケのように皮膚の皮が積もっていくことでした。優しい女子の友達がそっと払ってくれることもありましたが、それを見て「うわーすごいね…」って驚かれることもありました。

知らず知らずのうちにコンプレックスになっていて、「私の皮膚が他の人に気持ち悪い思いをさせてしまったらどうしよう…」という不安から、前髪はいつもヘルメットをかぶっているみたいに長くして顔が見えないようにしていました。写真を撮ることも嫌いで、鏡で自分の顔を見ることも避けていました。

外見的なことも精神的な負担でしたが、かゆくて勉強に集中できないことも受験の時は辛かったです。集中したい時は、母に隣に座ってもらって、かゆいところの近くの皮膚をギューっとつねってもらい、痛みでかゆみを紛らわしながら

きっかけにもう一度、病院できちんと指導を受けて治療を再開するようになりました。

アトピー性白内障で見えにくくなった世界は声の大切さを教えてくれた

長い間、アトピー性皮膚炎に苦しみ自分の容姿に自信のなかった私が、アナウンサーという人の前に出る仕事を選んだきっかけは、アトピー性白内障の併発でした。

20歳の頃、駅で今まで普通に見えていた看板の大きな文字が見えなくなって眼科を受診したら、アトピー性白内障になっていると言われて、入院して手術を受けることになったんです。病院で視覚障害のある方たちと触れ合う中で、自分が光を感じられる世界にいることのありがたさを痛感しました。

その後、視覚障害者を支援するボランティアに参加し、全盲の方の伴走をする機会がありました。ゴールをした後、その全盲の男性が「温かくて、すごく励まされました。いいお声ですね。」って、私の声を褒めてくださったのがすごくうれしくて。声で表現する仕事っていうのも素敵だなと思ったのが、アナウンサーを目指すようになったきっかけです。

子供を持つか、アナウンサーを続けるか、運命の選択

アナウンサーになっても、肌の状態は良いというわけではないので、一生懸命メイクで隠してごまかしていました。テレビがアナログからデジタルに切り替わる時は、画質が良くなるので今まで以上にごまかすのが大変でした。

仕事が波にのっていた25歳の時、今度は気管支喘息が出始めました。番組本番中に咳が止まらないと大変なので、発作を止めるお薬を飲んだり、ひどい時は直前に気管支を拡げる点滴をしてから生放送に臨んでいました。仕事を続けることはできたのですが、産婦人科の先生に、「今使っている喘息の薬を使いながら仕事を続けるか、仕事を辞めて治療に専念し出産するか、どちらかを選んでください。」と言われ、悩んだ末に仕事を辞めることにしました。

その時、喘息悪化の原因のひとつにストレスがあると言われたのですが、私はアナウンサーの仕事が本当に毎日楽しくて、ストレスを感じたことがなかったので、何のことか正直よくわかりませんでした。だけど、退職して初めての春、ふと桜を見て「なんて世界は美しいんだ!」と心から感動したんです。この時、人の心模様って不思議だなと思いました。アナウンサーを辞め、「本当にこの選択で良かったのか…」とどこか晴れ晴れとしなかった自分の気持ちが、美しい桜を見て、感動して、「こころ」と「からだ」が一緒になって動き始める。この心身相関を感じられたことは、私が臨床心理士として次の一歩へと踏み出す大きなきっかけとなりました。

これからも〝伝えること〟〝受け止めること〟両方を一緒に

現在は、フリーアナウンサーとしてラジオで情報を伝える一方、臨床心理士として多くの方のカウンセリングをさせていただいています。また、仕事か出産か選択したあの時から約20年。娘は無事に大学生へと成長しています。

アレルギーとの長い付き合いは大変なことも多く、「私は人を不快にさせてしまう」というネガティブな気持ちがあったり、失うものもあったけど、その分、当たり前の日常に感謝する気持ちを持てるようになれたことは自分の人生の宝物だと思っています。ラジオ番組にハガキやメールでメッセージをいただけたり、いろいろな人に支えられているなと思うと、その一つ一つに対して本当に嬉しい気持ちでいっぱいです。自分を待ってくれている人がいるというのは、最高のモチベーションの源だなと思います。

関根（せきね） 友実（ともみ） さん

大学卒業後、大阪・朝日放送にアナウンサーとして入社。バラエティー番組、情報番組等を担当したほか、全国高校野球選手権大会で女性初の実況を行う。同社退社後、出産を経て、フリーランスのアナウンサーとして復職。その後、臨床心理士・公認心理師等の資格を取得し、カウンセラーとしても活躍。著書に『アレルギー・マーチと向き合って』（朝日新聞出版社）。

アトピーで悩んでいる方へのメッセージ

アトピー性皮膚炎と付き合っていく中で重要なのは、自分の症状の現れ方や機微をつかむことだと思います。私の場合は番組収録を終えて緊張から解放されると、強いかゆみが襲ってくる傾向があります。ただ、そこでかいてしまうのか、なんとかやり過ごすのかで、後の肌の状態は大きく違ってきます。なので、そういう場面で〝自分はどうするか〟のコツをつかんでおく。例えば、かゆみが来たら何かをグッと握り締めるとか。来るものだと思う波に乗ると、ある日突然襲い掛かる波に飲み込まれるのとでは、全然違うと思うんです。

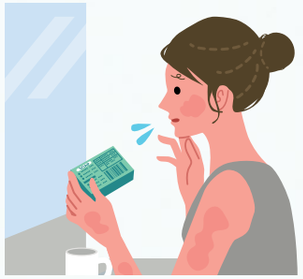
また、以前の私は、セルフケアを軽んじていたところがあります。アナウンサーの仕事は時間が不規則でなかなか睡眠時間が確保できなかったり、お薬もきちんと決められた回数や量を服用できなかったり。でもやっぱり、生活のリズムを整え、保湿やセルフケアをきちんと続けると肌の状態は落ち着くので、まずはルーティンを整えていっていただきたいなと思います。

アトピー性皮膚炎と併存疾患、そして疾病負荷

アトピー性皮膚炎は気管支喘息やアレルギー性鼻炎、食物アレルギーなどと併存することがあり、
それらの併存疾患はアトピー性皮膚炎の症状をさらに悪化させます。
また、併存疾患による負荷は直接的にあらわれる症状だけでなく、日常生活や患者の精神面にも影響を及ぼすことがあります。
患者のQOL（Quality of life:生活の質）を著しく低下させるアトピー性皮膚炎の併存疾患と、その疾病負荷について解説します。

1 アレルギー疾患におけるアトピー性皮膚炎の位置づけ

アレルギー体質の人が子供から大人へ成長するにしたがって、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、アレルギー性鼻炎（花粉症を含む）、食物アレルギーなどさまざまなアレルギー疾患を発症することをアレルギーマーチと呼びます。アレルギーマーチの中でもアトピー性皮膚炎は大きな柱であり、気管支喘息やアレルギー性鼻炎などと交互に症状が出たり、同時に出たりを繰り返します。アレルギーマーチを語るうえでアトピー性皮膚炎の存在は特に重要なのです。



その理由は、アトピー性皮膚炎の皮膚のバリア機能は低下しており、その皮膚バリアの隙間からアレルゲン（アレルギーを起こす物質）が侵入し、それによって他のアレルギー疾患の発症や重症化を招くことがわかってきたからです。例えば小麦成分が入った石鹸を常用したことで気付かないうちに小麦アレルギーになり、本人は小麦アレルギーという自覚がないままに小麦を食べ、激しい発作を起こしたという例が報告されました。このようなことがきっかけで、アトピー性皮膚炎と併存疾患の関係が注目されるようになりました。

2 日常生活におけるアトピー性皮膚炎の疾病負荷

アトピー性皮膚炎の疾病負荷がもたらす、日常生活や精神面への影響について年代別に考えてみたいと思います。
小児期では、かゆみによる睡眠障害や外遊びの制限、また、いら立ちや友達との関係への不安などを訴える患者さんが多くみられます。学生にとってかゆみによる集中力・判断力の低下とそれに伴う学習能率の低下は大きな問題です。
青年期は思春期と重なるため、精神面の問題も含めてやや複雑です。湿疹による容姿の悩み、それに伴う引きこもり、恋愛問題で悩むケース、また、漠然と死にたいという希死念慮がみられることもあります。
成人期は身だしなみについて、女性なら化粧、男性ならひげそりによる症状悪化が多くみられます。また、周囲とうまく付き合えないといった人、さらに結婚をしたくてもできないと結婚をあきらめてしまう人もいます。アトピー性皮膚炎が与える疾病負荷の大きさを感じます。
社会に目を向ければ、アトピー性皮膚炎患者の就業機会の消失や失職など、労働生産性の低下、活動性の低下といった経済的な損失も見逃せません。

3 アトピー性皮膚炎と併存疾患における疾病負荷

アトピー性皮膚炎と併存する主な疾患は気管支喘息、アレルギー性鼻炎、食物アレルギーなどがあります。花粉症が併存すると鼻水や涙など常に水分が分泌されるため、アトピー性皮膚炎の顔面病変の悪化や花粉症皮膚炎が出るケースもみられます。また、気管支喘息との併存であれば急激な喘息発作を引き起こすこともあり、最悪の場合は死に至ることもあります。
アトピー性皮膚炎は、ただでさえ疾病負荷の大きな疾患です。そのうえ併存疾患があれば、その負担は本当に大きなものだと思います。アトピー性皮膚炎の症状を改善し、アレルギー併存疾患の発症を予防するためには、かゆみ、皮膚の奥にある炎症、そして皮膚のバリア機能を改善する治療がとても大切です。
アトピー性皮膚炎の治療は日々進歩しています。もし今負担に感じていることがあれば、まずは医師に話してみる、その一歩から踏み出して欲しいと思います。

感染症流行下におけるアトピー性皮膚炎の管理

新型コロナウイルスの流行で手洗いやマスクの着用が習慣化し、アトピー性皮膚炎の悪化を心配する患者さんが増えています。
マスクの着用により、皮膚が擦れることから耳周辺のアトピー性皮膚炎が出てきたり、マスクがあたる部分にかゆみが出てくる人もいます。
アトピー性皮膚炎の肌は過敏性になっているため刺激に弱く、肌のバリア機能も低下しています。保湿や外用剤の塗布などこまめなケアを行うようにしてください。

アトピー性皮膚炎はストレスによって悪化することもあります。新たな生活様式が求められる中、ストレス管理はとても大切です。私は患者さんのストレスが少しでも解消されるように、診察室で患者さんの悩みを聞いたり、いろいろなことをお話しするように心がけています。
人それぞれ、自分に合ったストレス解消法を見つけることが大切だと思います。

キーワードは
併存疾患と疾病負荷

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」。
現在、日本臨床皮膚科医会会長を務める。

& makeup

マスク・お肌の調子・メイク
少しのケアで、3つの要素を上手にコンビネーション

ヘアメイク／津田千昌

毎日のマスクは欠かすことはできないけれど、マスクをいつもつけていると、マスクの中が蒸れて肌の調子が悪くなるとお悩みの方も多いのではないでしょうか。また、マスクをいつもつけているので、チークも口紅もできないから、メイクも楽しめない・・・と気分も上がらないこともあると思いますが、少しの工夫でマスクとメイクを一緒に楽しめる方法もあります。

マスクをつけた時のお肌ケアの3ポイント!

1

ガーゼ1枚でお肌を守る

マスクをつける時に、ガーゼを1枚挟むとお肌への負担はぐっと減ります。直接、マスクが肌に触れるのを防ぐことができるのと、ガーゼが水分を吸収してくれるのでマスクの中が蒸れるのを防げます。

2

日焼けどめはこまめに

マスクをつけると日焼け止め対策をうっかり忘れがちですが、露出している部分の日焼け対策は大切です。また、マスクで擦れてクリームが落ちやすいので、紐の部分、マスクと肌の境目は小まめにクリームを塗りましょう。

3

外したらすぐに水分補給

マスクを外した時の肌の状態はお風呂上がりと同じです。そのままにしておくと乾燥しやすいため、携帯スプレーなどで化粧水を吹きかけ、お肌に水分補給をしてあげましょう。

マスクのカラーとメイクのコンビネーションで楽しむ!

マスクをつけていると、ナチュラルメイクが基本になりメイクする楽しみが減りますが、
マスクのカラーとメイクのポイントカラーをリンクさせて、お肌への負担を少なく楽しむ方法もあります。

アイシャドーとマスクの色をピンクで揃えてみる

ピンクの明るいマスクをつける時は、アイシャドーもピンクにしてみると柔らかく明るい雰囲気に仕上がります。眉毛のカラーとリンクさせる方法もあります。

ネイルのカラーとマスクの色とリンク

ネイルは痒みで掻いてしまうのを防ぐのにも役立つため、オシャレと合わせて、一石二鳥です。

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。

& style

首元にこだわったT-シャツ・ポロシャツは、
自宅でリラックスにも、リモートワークにも1着でマルチな活躍

スタイリスト／益丸宗大

自宅で過ごす時間が長くなると、ついラフなスタイルになりがちで、外に買い物に出かけたり、リモートでの会議が入ったりして、慌ててしまうということもあるのではないでしょうか。肌との調和を考えながら、一つのスタイルで、自宅でもリラックスして過ごせ、そのまま外出やリモートにも対応できるスタイリングをご紹介します。

首元がしっかり詰まった丸首T-シャツ

首元がしっかり詰まったタイプは、T-シャツでもきちんと感が出ます。また、空きが少ない分、首元の肌も目立ちにくくなります。

カーディガンをOnすれば、おしゃれな外出着に!

キリッと締まる台襟付ポロシャツ

家着に見えず、ジャケットのインナーとしても活躍できるポロシャツは必須アイテムですが、台襟がついたものなら、引き締まった印象で、おしゃれがワンランクアップします。

ジャケットをOnすれば、リモート用のビジネスに!

ズボンのインパクトを出して、視点を下に置く

T-シャツが中心で上半身がシンプルになると、下半身には明るめのカラーやチェック柄などでアクセントをつけてみましょう。上下のメリハリができる上に、視点が下に置かれるため、肌も気にならなくなります。

腕時計、ブレスレットを一つつけるだけでおしゃれ度はぐっとアップ

T-シャツやポロシャツはラフなイメージになりますが、腕にアクセサリーを一つつけるだけで、家着のイメージが解消されます。

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。

&magazine 既刊のご紹介

「アトピー性皮膚炎の治療」と「毎日の生活」。
その間にある"気持ち"を一つずつ繋げていくこと。

この情報誌では、アトピー性皮膚炎の患者さんが今まであきらめていたことにチャレンジしたいという想いが生まれるような情報を提供していきたいと考えています。
また「& magazine」が、患者さんと(&)、生活、好きなこと、仕事、学校、旅行、治療、医師など、様々なものとの新しい関係をつくる小さなきっかけになることを願い、創刊いたしました。

Vol.1

［巻頭インタビュー］
諦めていたことが全部、
普通にできる毎日。
荻野 美和子さん
（日本アレルギー友の会）

Vol.2

［巻頭インタビュー］
アトピー性皮膚炎の痒みが
「ゼロ」になる体感が、
仕事もプライベートも変えてくれた。
柳原 茂人さん（皮膚科医）

Vol.3

［巻頭患者さん対談］
アトピー性皮膚炎患者だから
わかる疾病負荷

Vol.5

［巻頭インタビュー］
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。
中村 亜希子さん（管理栄養士）

Vol.6

［巻頭インタビュー］
アトピー性皮膚炎を
受け入れることで気持ちが楽に。
悩んでいるのは
自分だけじゃなかった。
橋本 大輝（順天堂大学
スポーツ健康科学部 体操競技選手）

Vol.7

［巻頭インタビュー］
楽しく過ごすことが第一。
夢中になれることに
集中させてあげたかった。
内村 周子

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。