& magazine

特集

work & my life

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。

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.2

& magazine

MAT-JP-2502981-2.0-04/2026
2026年4月作成

サノフィ株式会社

sanofi

INDEX

03 … *work & my life*

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）

07 … *Atopic & keyword*

アトピー性皮膚炎の疾病負荷
（Disease Burden）について、
もっと一緒に話しましょう。

監修：
あたご皮ふ科 副院長
江藤隆史 先生

09 … *& style*

オフィススタイルをシャープに
仕上げるスタイリング術

スタイリスト／ 岡村春輝

10 … *& makeup*

お肌に負担をかけずに、
オフィス映えメイクを実現！

ヘアメイク／ 津田千昌

11 … *Let's understand*

アトピー性皮膚炎の
患者さんと医師のギャップ調査
"医師に伝えること"と
"改善すること"に
密接な関係

監修：
九州大学大学院医学研究院 皮膚科学分野 教授
中原剛士 先生

13 … *one-point lesson about care*

ご存じですか？
衣替えとアトピー性皮膚炎の関係

監修：
かねとも皮フ科クリニック 副院長
柳原茂人 先生

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、最新のアトピー性皮膚炎に関する研究、
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。

医師とアトピー性皮膚炎の患者、常に両方の立場から。

私は皮膚科の医師として、これまでたくさんのアトピー性皮膚炎の患者さんを診療してきました。しかし、その一方で、私はアトピー性皮膚炎の患者でもあり、生まれた時からずっとアトピー性皮膚炎と付き合ってきました。この両方の立場の視点を持ってアトピー性皮膚炎の治療に携われることは、自分にしかできない意義のあることだと考えています。私がアトピー性皮膚炎と向き合う中で大切にしていることは、「アトピー性皮膚炎だから、自分の生活はこのぐらいで仕方ない」と病気と折り合うことに慣れていかないことです。〝付き合うこと〟と、〝慣れること〟は似ているようで、大きな意志の違いがあるように思います。だから、いつも「もっと良くなりたい」という貪欲な気持ちを持った患者であり、「もっと良い治療やケアがあるのではないか」と模索する医師でありたいと思っています。

人間の体の不思議に惹かれ、工学部から医学部へ。

私が赤ちゃんの頃の写真を見ると、生まれてすぐからもうすでに肌が真っ赤でした。乳児健診でアトピー性皮膚炎と診断され、それから小学、中学、高校、大学になっても、ずっとアトピー性皮膚炎の状態でした。薬を塗るのが嫌とか、煩わしいというよりも、薬を塗らなければ汗による痒みで湿疹がひどくなる。そして、薬を塗ったら痒みや湿疹が治るというサイクルでずっと生活していたので、人間ってこういうものだと思っていたところがあります。大学はエンジニアを目指して工学部に入ったのですが、理工学の勉強を進めるうちに、人間の体が一番不思議だなと思うようになりました。その気持ちを抑えることができずに、医学部を改めて受験したのが医師としての人生の始まりです。医師免許を取得した後、何の迷いもなく、むしろ使命のようなものを感じて、皮膚科を選択しました。

単身赴任で悪化したことをきっかけに新しい治療へ。生まれてはじめての痒み「ゼロ」。

アトピー性皮膚炎はずっと付き合っていく病気だからこそ、こまめにケアをして、生活に気をつけ、悪くしないことが大切です。頭ではわかっていたのですが、最近、赴任先の鳥取から家族が先に大阪へ戻

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）

みでいろんな作業効率が落ちていたり、睡眠が阻害されていたり、そういうことにはじめて気付くきっかけになりました。

好きなものを食べられる喜び、好きな仕事に集中できる充実感。

治療によってアトピー性皮膚炎が良くなったことも嬉しいですが、そのことで仕事もプライベートも充実するようになったと感じており、肌の変化から、毎日の生活も変わっていくこの感覚を、患者さんにもぜひ体験してもらいたいと思っています。例えば、プライベートでは好きなものが自由に食べられるようになりました。香辛料の入ったラーメンを食べると汗をかいて肌が痒くなるので、今までは我慢していました。また、釣りや登山も好きなのですが、釣りは潮風が肌に良くないですし、登山は汗をかいたまま何日もお風呂に入らずに生活しなければならない環境が皮膚の状態を悪化させるため諦めていました。今なら、また釣りや登山に挑戦できるかもしれないという想いが持てるようになっています。仕事の面でも、今までは手術をする時に汗をかいて痒くならないか心配する気持ちが心のどこかにありましたが、今は〝痒み〟も〝痒みを心配する気持ち〟もないため、自信を持って手術室に入り、集中して仕事ができる状態です。さらに、学会や出張に行った時は、現地で朝早く起きてランニングしてから仕事を始められるようになり、すごく頭がスッキリして知識が入ってきます。治療を切り替えると、その分、治療費が上がることも気になりますが、自分の労働力や集中力も向上するので、そのバランスで考える必要があると感じています。

やりたいことをやる。その後、どうケアするかが大切。

私自身もそうですし、私が担当する患者さんにもアトピー性皮膚炎によってやりたいことを諦めり単身赴任状態になったことがきっかけで、仕事に浸り込んでしまいました。生活も食事も不規則になり、その生活の荒れようと比例するように肌の状態も悪くなり、この時の悪化が尾を引いて、単身赴任を終えた後も通常の治療でも追いつかない悪い状態が続いたのです。私の肌の状態を心配した家族から「もっと良くなる治療法はないの?」と聞かれ、より積極的な治療に切り替える決心をしました。

治療を変更して、まず驚いたことは、痒みが「ゼロ」になるという経験をしたことです。生まれてからずっとアトピー性皮膚炎であることに慣れていたためか、気付かなかったんですね。自分がいかに、痒ずに、人生を楽しんで欲しいと思っています。ただ、その望みと同じぐらい正しくケアすることへの意識も高めて欲しいのです。例えば、私が肌の状態が良くなって始めたランニングで言うと、走った後はしっかり汗を洗い流さなければいけません。しかし、汗を洗い流すと乾燥するため、保湿をきちんとする必要がありますが、運動直後の火照った状態でクリームを塗ってもクリームが流れ落ちてしまうので、少しクールダウンしてから塗る必要がありま

肌のケア & 趣味

趣味を持つことはとても大切なことです。それぞれの趣味に必要な肌のケアがありますので、ぜひ医師とどんなケアをすればよいかお話ししてください。

す。手間がかかりますが、ランニングを楽しみ続けるためには大切なケアです。

また、もっと踏み込んだところでいうと、子どもを持つかどうかということもアトピー性皮膚炎の患者さんにとっては選択として迷うところです。実際、私にも子どもがいますが、長女は皮膚が弱くて、何もないのに皮膚を掻いています。いずれアトピー性皮膚炎を発症するかもしれないと思って、予防するためにも毎日保湿クリームを欠かさずに塗っています。こういった保湿を小さい頃からしてあげるだけで、アトピー性皮膚炎の発症が抑えられるというデータもあります。確かに、アトピー性皮膚炎の患者さんの子どもはアトピー性皮膚炎になるリスクがありますが、それを恐れて子どもを産むことを諦めたり、不安を募らせるのではなく、ご本人が正しい知識を持ち、ケアしていければ安心して向き合っていけるのだと思います。

「良くなりたい」という気持ちを引き出せる医師でありたい。

私は小さい頃はアトピー性皮膚炎に加えて、喘息も患っていました。喘息を治したい気持ちもあり、大学では剣道部に入部しました。元々、運動が好きだったので剣道ができてとても楽しかったですし、体力がつき、声も出すので、喘息は次第に良くなっていきました。

やはり、病気はポジティブな気持ちで向き合うことで、良くなっていくのだと思います。だから、アトピー性皮膚炎のために何かを諦めるのではなく、「何かをしたい」という強い想いこそが、前に進むためのエネルギーになると信じて、患者さんの心の中にある、「何かをしたい」という気持ちとまっすぐに向き合い、その扉を開いていける医師でありたいと思っています。

アトピー性皮膚炎の疾病負荷について、もっと一緒に話しましょう。

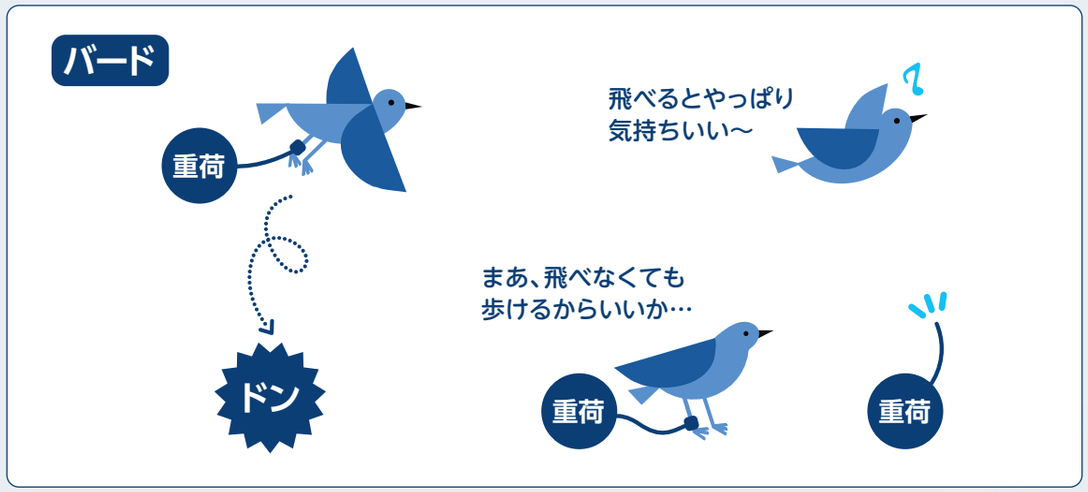
（Disease Burden）

疾病負荷（Disease Burden）は、患者さんにこそ知って欲しい

今回のテーマである疾病負荷（Disease Burden）という言葉を、見たり聞いたりしたことがない患者さんは多いと思います。これは、ディジーズバーデンと読みます。お医者さんや医療に関わる人々の間では最近よく使用されるようになった言葉で、アトピー性皮膚炎の疾病負荷としては、「アトピー性皮膚炎の皮膚症状や慢性的なかゆみと、それに伴い発生する日常生活障害や精神的な負担」といわれています。

患者さんや治療という視点でもっと分かりやすく言うと、それぞれの病気は症状以外にも生活や精神、仕事、学業、経済などの様々な面で患者さんの重荷になっており、これを少しでも取り除く方向で治療を考えていきましょうというのがこの言葉の持つ意味だと私は思っています。

私はイメージしてもらうためにこう説明しています。鳥が空を自由に飛んでいる時に、足に病気という重荷がくっついて、鳥（バード）がドンと落ちるからバードン。だじゃれみたいですが、覚えやすいですよ。そして、大切なことは、この重荷を取り外せば、また鳥は飛べるようになるということです。



病気を知ることで、疾病負荷を軽くできる

疾病負荷という言葉は、決して新しい概念ではありません。ただ、病気を諦めるしかなかった状況から様々な治療の選択肢ができて、患者さんと医師が「今、どんなことで困っているか」、「どんなことが負担になっているか」を話し合い、その解決方法を選べる状況になったことで真に意味を持つようになった言葉です。残念ながら医療が進歩した今も、治療法がない病気や、治療の選択肢を選べない病気はまだ沢山あります。そのような病気については、疾病負荷を医師と患者さんが話すことは難しいです。一方、アトピー性皮膚炎は慢性疾患で患者さんは長い間、病気によって様々な負担を背負ってきましたが、治療が進歩し、患者さんはどんな状態を目指したいかを医師と話し合いながら治療法を選べるようになっています。そのため、今、アトピー性皮膚炎の治療についても、疾病負荷を考えようという大きな流れができているのです。

負荷が取り除ける環境に変化している

アトピー性皮膚炎の治療で使用されるステロイド外用薬は、安全性に関して偏った情報が広まってしまい、患者さんは薬剤を塗ることに罪悪感のようなものを感じています。「治療薬を塗ることへの不安」、これも実はアトピー性皮膚炎ならではの疾病負荷と言えます。患者さんが薬剤についての正しい知識を身につけることができれば、薬に対する不安やネガティブな感情をなくし、治療を受けることができます。つまり、疾病負荷というのは、治療法を選ぶだけでなく、正しく知ることでも取り除くことができます。

まずは、一つを取り除いてみることから

一度に全身を良くしたいと思うと、「全身に薬を塗るのが大変」、「全身にお薬を塗って大丈夫か」など、負荷が大きく感じます。そのため、私は「まず、どこか１箇所、きちんとお薬を塗ってみましょう」と提案しています。その１箇所が良くなると、そこからは自然な流れで、次はここを治したいと思えるようになります。１箇所でいいのです。それがもっと良くなりたいという気持ちへと繋がっていくのです。「もっと良くなりたい」、これは治療にとても大きなエネルギーをくれます。スキンケアも丁寧にするでしょうし、薬剤も毎日続けます。また、診察室でも色々な話をしてくれるようになります。患者さんの希望が聞ければ、医師はそれに合った新しい提案やサポートができます。

長い間、アトピー性皮膚炎の診療をしてきて、患者さんの抱える疾病負荷というのは本当に様々だと感じています。お薬を塗ることが煩わしい。べとつきが気になる。外見的な問題が気になる。治療費がかさむ。また、患者さんの問題以外にも、薬を使って治療した方がいいと思っているお父様と、ステロイドによる治療を受けさせたくないお母様の間に対立が生まれてしまうケースもあります。

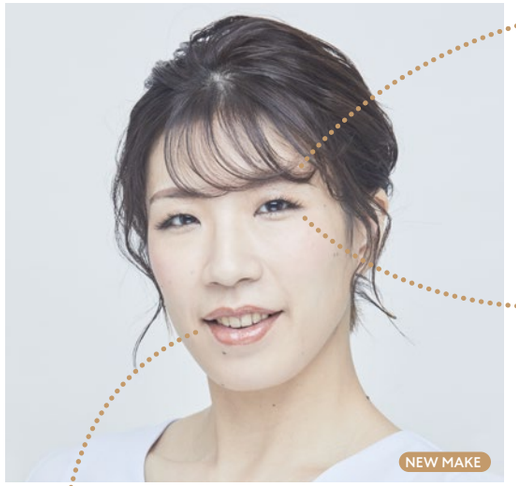
皆さんの前に座っている先生は、きっとたくさんの解決方法を知っています。ぜひ、今、負荷に感じていることを、まずは医師に話してみる、その一歩から踏み出して欲しいと思います。

あたご皮ふ科 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。

お肌に負担をかけずに、オフィス映えメイクを実現!

ヘアメイク／津田千昌

オフィスにいる時は、キリッとシャープな印象を与えたい！でも、お肌への負担を考えると、凝ったメイクには抵抗がある…。そんな方も、ちょっとしたポイントを意識すれば、顔の印象をナチュラルからシャープに変えることができるのです。そこで意識したいのが、“直線”！



Lip 口紅

口紅を塗る前に、リップペンシルで輪郭を直線的に描くことで、すっきりとクールな口元に仕上げることができます。上唇も下唇も丸いラインにせずに、角をつくり直線で結びます。色はベージュ系はぼやけるため、赤系にすると締まった印象になります。

山の頂点と口角を“直線”で結ぶ

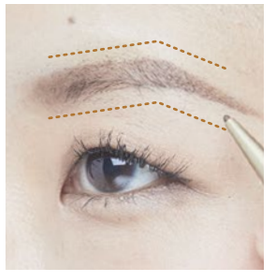
赤系の色味でしめる

Eye Make アイメイク

相手の意識が集中する目元のメイクにも“直線”を意識することで、ポジティブな印象に変えられます。

［眉毛］

上下のラインが平行になるように意識して、角ばった眉山をつくりましょう。いつもより濃い目に描くと、“意思の強さ”を表現できます。



［マスカラ］

ペンシルなど、アイライナーを使うのが苦手な方にオススメなのが、マスカラの重ね付けです。一度、まつ毛全体にマスカラをつけた後に、目尻の部分にもう一度、外に流すように重ね付けすると、目元がはっきりとします。

Check!

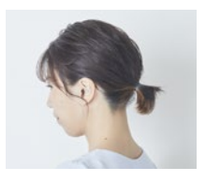
「保湿も忘れずに!」

オフィス内は乾燥しやすいので、市販のウォータースプレーか、薬局の精製水をスプレーボトルに入れたものを携帯しましょう。仕事の合間にシュッと一吹きするだけで、簡単に保湿ができます。

小技!

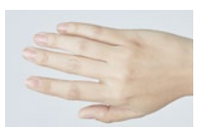
「まとめ髪にベビーオイル!」

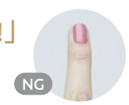
キリッとカッコいい印象にするなら、髪型はコンパクトなまとめ髪スタイルがオススメ！ 髪の飛び出し防止にベビーオイルを使うと、頭皮や肌にも優しく、綺麗にまとまります。



「同色系で指から爪を1本のラインに!」

肌の色と近いベージュ系のマニキュアは、指から爪までを一本のラインで繋げることができます。





肌の色と違うベージュを塗ると、爪が浮いた印象になります。

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。

オフィススタイルをシャープに仕上げるスタイリング術

スタイリスト／岡村春輝

女性編 ふんわりコーディネートに、ウエストマーク。

首元、袖口、身頃など、肌と衣類の接触が気になって、つい選びがちな、ゆったりとしたデザインのお洋服。でも、お仕事の場面では、キリッとした活動的な印象にしたい時もありませんか。そんな時には、いつものスタイルにベルトを使ってウエストマークを作ってみましょう。ベルトは、パンツ以外にもジャケット、ワンピース、カットソー、なんでもつけることができます。シルエットに変化がつくと、同じお洋服で違った印象を作ることができます。

1本あると便利な、サイズ調整自由自在な無段階ベルト

穴の空いたタイプのベルトは、あまりの部分が垂れてまとまりが悪くなってしまいますが、二重構造で自由にサイズを調整できるタイプがあれば綺麗にウエストマークが作れます。

ジャケットにもウエストマーク

ベルトをオン

留め金がアクセサリーのようにデザインされたベルトは、ジャケットの上につけてもおしゃれにまとまります。

ベルトがセット

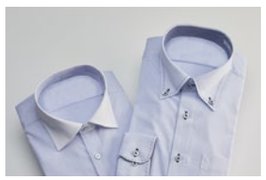
ウエストマークができるようにベルトがついたデザインのジャケットがあると、ワンパターンになりがちなワークスタイルに変化が生まれます。

男性編 オーダーメイドシャツで、バランス感をあげる。

ビジネスシーンに欠かせないビジネスシャツ。肌と擦れる部分が気になって、首周りや、袖周りのサイズが大きいものを選んでいませんか？ そうすると、肩幅や、身幅、袖丈が身体と合わず、ダボッとした、野暮ったいシルエットになってしまうことも。そんなお悩みを解消するために、１着は持っておきたいのがオーダーメイドシャツ。首や、袖口には余裕を持たせ、ほかの部分は身体にフィットした自分サイズにできるので、スタイリッシュな印象になります。

オーダーメイドシャツで自分好みの1枚を!

オーダーメイドなら、襟と身頃部分の色やデザインが異なるクレリックシャツにしたり、襟にステッチのデザインをプラスしたりと、既製品にはない楽しみ方ができます。



シャツのコンシェルジュを活用

オーダーメイドシャツは自分にあったサイズにできることに加えて、デパートなどの場合、シャツのコンシェルジュが対応してくれるので、シャツを長く、綺麗に着るための洗濯やクリーニング方法についても相談できるというメリットがあります。

岡村春輝 ── 着る人のチャームポイントを引き出すカラーリングを得意とし、俳優からアーティストまで幅広くスタイリングを手がける。

Let's understand

アトピー性皮膚炎の患者さんと医師のギャップ調査

“医師に伝えること”と“改善すること”とに密接な関係

医師と患者さんの間にある認識のギャップを調査

2017年8月に調査パネルとして登録されている患者さんと医師を対象に、インターネットによるアンケート調査を実施しました。

調査に参加した
患者さん

- □ 調査に参加する1週間前の段階で、アトピー性皮膚炎の皮疹があった
- □ 現在、アトピー性皮膚炎の治療のために医療機関に通院している
- □ ステロイドを塗っている（または塗った経験がある）

上記の**３つの条件全てに**当てはまっている患者さんです。

調査に参加した
医師

- □ 調査に参加する前の1ヶ月間で中等症以上の15歳以上のアトピー性患者さんを10名以上診療している病院に勤務している医師
- □ 調査に参加する前の1ヶ月間で中等症以上の成人（15歳以上）の アトピー性患者さんを20名以上治療しているクリニックを開業している医師

上記の**どちらかの条件に**当てはまる医師です。

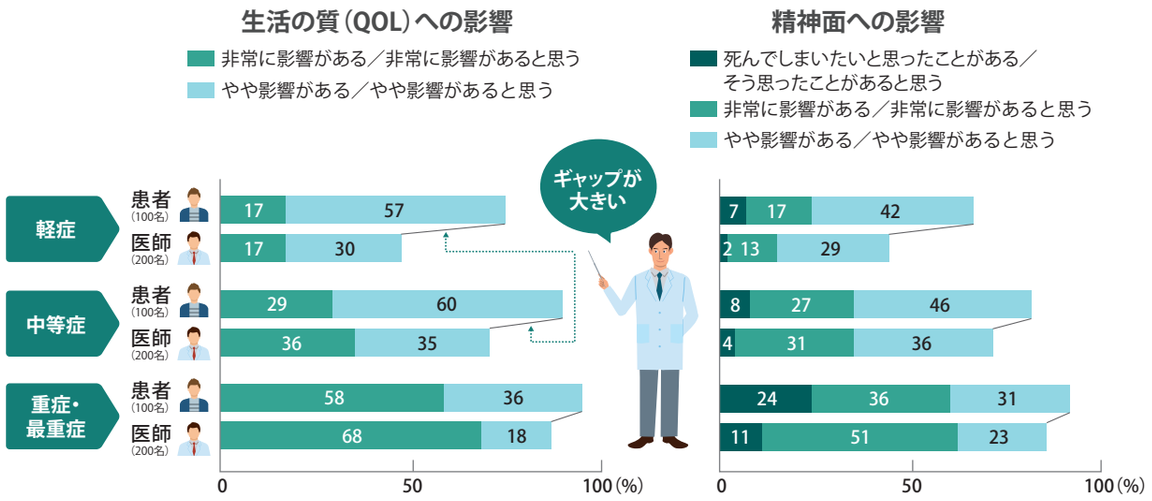
調査した内容

以下の内容について、アトピー性皮膚炎の患者さんと医師の両方に調査しました。

- アトピー性皮膚炎の重症度はどのくらいか？
- アトピー性皮膚炎による生活の質や精神面への影響
- 治療の満足度
- 治療についての確認や説明の十分さ

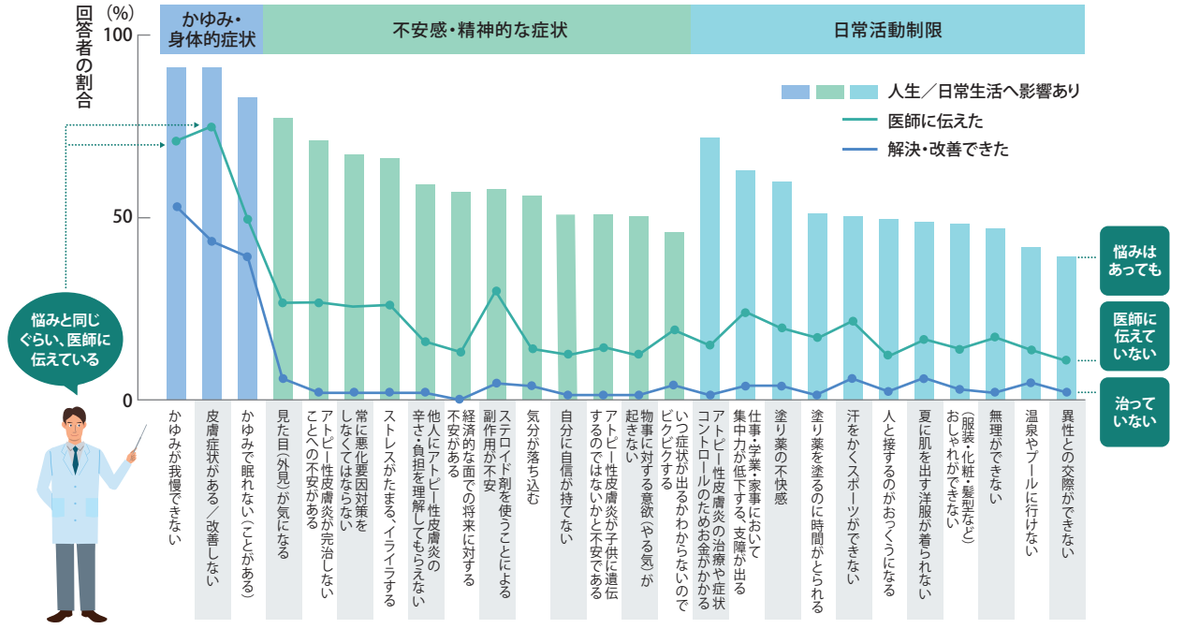
中原剛士ほか. 日本皮膚科学会雑誌 2018;128（13）:2843-2855

1. アトピー性皮膚炎が患者さんの生活の質や精神面にどのくらい影響しているかについての医師と患者さんのギャップ



患者さんがアトピー性皮膚炎は生活に「非常に影響がある」または「やや影響がある」と回答した割合は、医師が「非常に影響がある」または「やや影響がある」と推測して回答した割合よりも高い結果となりました。
医師と患者さんの生活への影響に対する認識の差は、軽症や中等症患者さんで大きいという傾向もありました。

2. アトピー性皮膚炎による日常生活への様々な影響を、医師に伝えた患者さんの割合と改善した患者さんの割合との関係



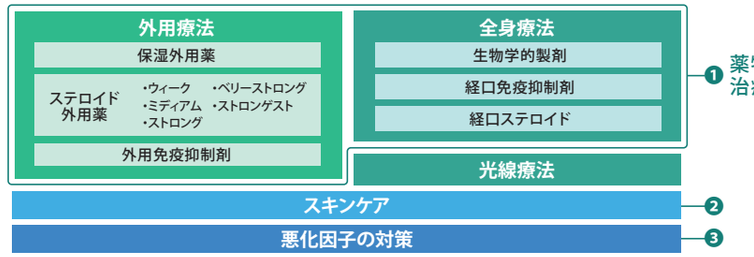
身体的症状だけでなく、日常生活における悩みなども医師に相談してみることが解決への第一歩

今回の調査結果を見ると、かゆみなどのアトピー性皮膚炎によって直接的に現れる症状については、多くの患者さんが医師に伝えて、問題を解決していることがわかります。一方で、「ストレスがたまる、イライラする」などの精神的な問題はほとんどの患者さんが医師に伝えておらず、そのため解決・改善できたと回答した患者さんも数名と非常に少ない結果となっています。ここで重要なのは、「なぜ、患者さんが皮膚症状は医師に伝えられるのに、精神的な問題は相談できないのか？」ということです。もし、患者さんが「直接的な症状以外は医師に相談することではない」と考えているようなら、ぜひ、その垣根を取り払い、伝えることが改善のためには重要であることを知って欲しいです。

九州大学大学院医学研究院
皮膚科学分野 教授
中原 剛士 先生

〈トピック〉

アトピー性皮膚炎の治療は、❶薬物治療、❷スキンケア、❸症状を悪化させる要因への対策、という3本柱が基本となります。薬物療法にも様々な選択肢がありますので、医師とどんな治療が症状や生活スタイルに合っているかを話し合ってみましょう。



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/

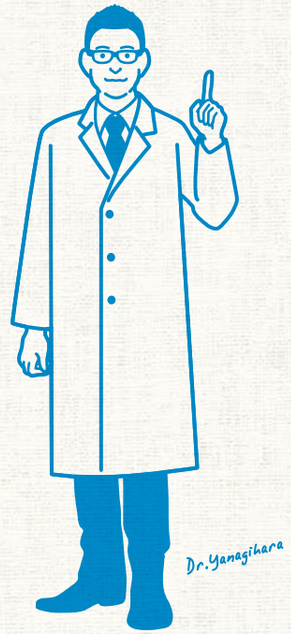
アトピー性皮膚炎でお悩みの方を、

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。

one-point lesson about care

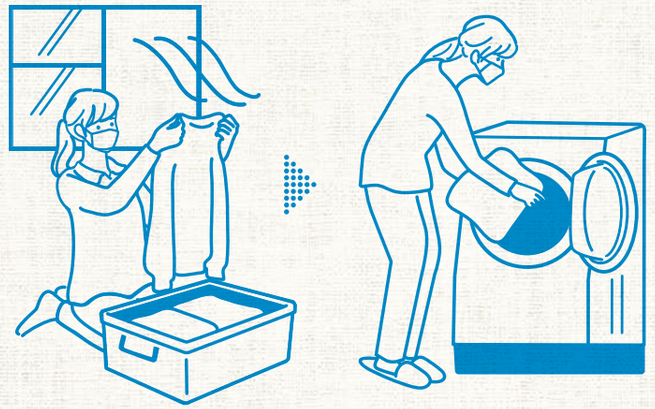


ご存知ですか？
衣替えとアトピー性皮膚炎の関係

監修：柳原 茂人 先生（かねとも皮フ科クリニック 副院長）

季節の変わり目の衣替えもアトピー性皮膚炎に影響します。

アトピー性皮膚炎が悪くなる要因は一つではなく、複数あります。そして、その要因は患者さんによって、それぞれ違います。例えば、PM2.5や黄砂に影響を受ける患者さんもいれば、お正月など、急激に生活や食事、睡眠のリズムが変わる時期に悪化する患者さんもいます。私が多いなと感じるのは、衣替えの季節にアトピー性皮膚炎が悪化してしまう患者さんです。みなさん、衣替えのために今まで押入れやタンスにしまっていた衣類を出しますよね。衣類は長い期間、置いておくとほこりがたまったり、ダニの死骸なども付くことがあります。そうすると、抗原に対する曝露量が一気に増え、皮膚の状態を悪化させてしまうのです。タンスにしまう前に洗濯やクリーニングをしてあったとしても、保管している間にダニやカビ、花粉、様々な化学物質などが衣類に付着するため、衣替えのために衣類を出した時は、まず洗濯しましょう。しまってある衣類を出す時にも、窓を開けて部屋の換気をする、マスクをつけるなど、衣類に付いているほこりやダニにも注意が必要です。



かねとも皮フ科クリニック 副院長
柳原 茂人 先生

関西医科大学医学部卒業。大阪市立大学（研究医）、鳥取大学（助教）、近畿大学（講師）を経て、2022年4月より現職。自らもアトピー性皮膚炎に苦しんだ経験から、皮膚科医を志す。患者視点を活かした治療、ケアの提案ができる皮膚科医として多くの患者さんから信頼されている。