

& magazine

子どものアトピー性皮膚炎 特集

元体操競技選手 内村周子さん

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

小児科医師 大矢幸弘先生

自己効力感・疾患理解を高めて
早期に適切な治療をスタート

皮膚科医師 江藤隆史先生

早期の適切な治療で
自分らしく過ごせる日々を

【アンド】

vol.7

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。

アレルギーに関する情報サイト

アレルギー*i*



子どものアトピー性皮膚炎：
<https://www.allergy-i.jp/kayumi/atopic/child/>



「アトピー性皮膚炎の症状がぶりかえすのはなぜ？」を
解き明かす、かくれ炎症消防隊の動画を見て、
アトピー性皮膚炎の原因と対策を知ろう！

動画は
こちらから→



こどものアトピー 今日よりもいい肌へ
つるもちまっぷ

アトピー性皮膚炎のお子さんの成長にあわせて起こりやすい
変化や困りごとについて、日常生活で役立つ
ワンポイントアドバイスをまとめています。
気になるシチュエーションやお悩みから、
情報を探すことができます。



内村周子さん

元体操競技選手で、数々のメダルを獲得した内村航平さんの母。大学卒業後に幼児体育の指導にあたり、1992年に夫・和久氏とスポーツクラブ内村を開設。ベビーから大人までの体操指導をしながら、クラシックバレエ教師としても活動している。

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

体操界のレジェンド・内村航平さんは、

子ども時代に髪が抜けてしまうほどのアトピー性皮膚炎に悩まされたといいます。
どのようにアトピーと向き合い、今に至ったのか、母の周子さんに話をうかがいました。

CONTENTS

- 1 **Childcare & my life** [子どものアトピーと生きる]
内村周子さん
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
- 4 **Atopic & information** [小児科医からのアトピー情報]
アレルギー地盤が固まる前に
自己効力感・疾患理解を高めて
早期に適切な治療をスタート
- 6 **Family & interview** [家族で向き合うアトピーケア]
生後まもなくアトピーと判明
葛藤しつつも、親子で向き合う
- 9 **Safety & care** [こんな時どうする?]
アトピー性皮膚炎患者さんが知っておくべき
災害への備え
- 10 **Atopic & keyword** [皮膚科医からアトピー治療のコツを伝授]
親子で乗り越えるコツは成功体験
早期の適切な治療で
自分らしく過ごせる日々を
- 12 **Style & enjoy** [もっとおしゃれを楽しもう!]
スタイリスト政近準子さんが提案
アトピー性皮膚炎の子どもと
おしゃれを楽しむコツ

アトピー発症は 離乳食開始の時

離乳食を始めた生後4か月頃から肌のあちこちにかさぶたができるようになり、病院へ連れて行きました。当時はアトピー性皮膚炎という言葉が一般的ではない時代。アレルギーによる症状だろうと医師からステロイドのぬり薬をすすめられましたが、刺激の少ない保湿剤を塗っていました。食べ物、服、タオル、すべて体に良いものに変え、できる限りのことをしましたがなかなか良くなりません。最終的にアトピー性皮膚炎と診断されたのは8歳の時でした。

アトピーでも気にしない。 好きな体操に熱中させた

小さい頃の航平はおとなしく内向的な子で、大きくなっても引きずるかなと心配していました。で

も、生まれてきてくれただけでいい。私の子だからそんなに欲を出さなくても、お互い生きていて生きていくのが楽しいと思えたら一番いいのかな、とっていました。それに、アトピーだからといって、下を向いていても良くなるわけはありません。

だから、状況を受け入れてやるだけのことをやったら、人生、楽しく過ごしたほうがいい。小学3年の頃にはアトピーという言葉も知られるようになっていたので、航平には「友達に肌のことを言わ



ただ、料理や服には気をつかっていたものの、アトピーの症状は一向に良くならず、特にひどかったのが小学5年の頃です。頭をかきすぎて髪が抜け、肌はいつも血が滲んでいる状態。友達には「肌が汚い」と言われたりもして、さすがにかわいそうでした。

肌の改善と新しい体育館で 体操でも結果が出るように

その状況が変わったのが、小学6年の時。カナダで行われた合宿に参加したことがきっかけでした。ホームステイ先がたまたま医師のお宅だったことから、「どうして薬を塗らないの?」と指摘され、薬について丁寧なアドバイスをもらいました。そこで、試しめせずに怖がっていた薬を塗ってみることにしたんです。

すると、肌の状態がみるみる良くなり、数か月でみちがえるほど

れたら『アトピーなんだ』って言えばいい」と伝え、好きなように遊ばせました。

「ダメ」ばかりでは縮こまって何もできないし、それがストレスになって、肌にも良くないでしょうからね。学校に行っている間も給食など、本人のいいようにさせていましたし、大好きなチョコレー



本格的に体操を始めた3歳の頃。上達が遅く、小学1年の時の最初の大会は最下位だったものの、練習にはいつも夢中になっていたとか

トも、たまには心の栄養として食べさせていました。



周子さんと夫の和久さんが経営する体操教室の体育館には、航平さんに関する写真や記事などがあちらこちらに貼られている

最初はセンスがないように思い、他のスポーツをすすめたこともありませんでしたが、興味を示しません。学校から帰るとおやつも食べずにすぐに体育館へ。練習しただけ上達するところが楽しかったのでしょう。練習中は体をボリボリとかくこともなく、技に集中している熱中ぶりでした。技が一つでき

るようになるとキャッキヤと飛び跳ねて喜んでいたことをよく覚えています。

体操中は当然汗をかきます。汗を放置するとかゆくなってしまう

に。同じ時期に体育館を新しくしたことも重なって、航平は「これでもっと上手になる」と嬉しそうでした。いつも声をかけるまで練習を続け、体操でも結果が出るようになりました。やっぱり先生の言うことを信じて薬をちゃんと使って治すことが大事なんだと思いました。

振り返ってみて、アトピーを理由にやりたいことを制限せずに、

自由にやらせたことは良かったと思います。アトピーは大変でしたが、いやな思いはあまりないんです。楽しいことを楽しめるようにしてきたからでしょうか。大人になった今は症状が出なくなりましたので、本人はアトピーだったことすら忘れていたかもしれませんね。アトピーより体操で勝ち抜くことのほうが大変だったと思いますから。

アトピー性皮膚炎の お子さまをお持ちの 保護者の方へ



航平だけでなく、バレエ教室の生徒さんのなかにも、夢中になれることが見つかったとたんに、肌の状態がみちがえたお子さんを何人も見てきました。アトピーの治療には、心の栄養もきつと大事。お子さんの「好き」を尊重し、毎日が楽しくなる工夫をしながら向き合っていけるといいですね。

アレルギーになりやすい体質

アトピー性皮膚炎



誕生

食物アレルギー



6か月

気管支喘息



5歳

アレルギー性
鼻炎など

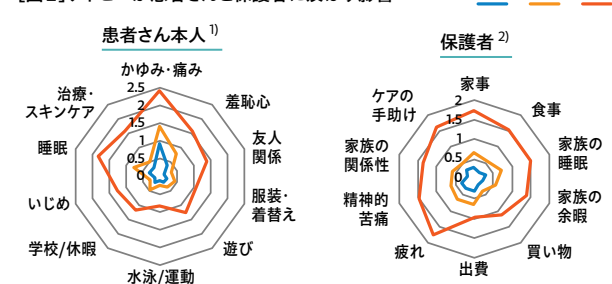
思春期

成人気管支
喘息

成人

発症リスク

【図2】アトピーが患者さんと保護者に及ぼす影響※2



1) Ohya Y et al. Pediatr Dermatol 2023; 40: 851-856 ©2023 The Authors. Pediatric Dermatology published by Wiley Periodicals LLC. Reproduced with permission of John Wiley & Sons Inc. 本調査はサノフィ株式会社及び Regeneron Pharmaceuticals の資金提供により実施された。2) Saeki H et al. J Clin Med 2023; 12: 2988 本調査はサノフィ株式会社及び Regeneron Pharmaceuticals の資金提供により実施された。

治療継続のための
コミュニケーション

日々のケアを継続することは、かなりの負担です。保護者の方が薬や保湿剤を塗っている間は良く

う患者さんもあります。そういう患者さんでも適切な治療をすれば良くなるのがこの病気です。適切な治療を続けられ、かゆみゼロ、皮疹ゼロを目指すこともできるのです。

赤ちゃんのなかには「アレルギーになりやすい体質」の子がいます。アレルギーは一般的にアトピー性皮膚炎（以降、アトピー）から始まり、食物アレルギー、喘息、アレルギー性鼻炎と進んでいくことが多く、これを「アレルギーマーチ」といいます。アレルギーになりやすい体質のお子さまは、このアレルギーマーチに進みやすいのです（図1）。最初のアトピー

アレルギーの始まりが
アトピー性皮膚炎

アレルギー地盤が固まる前に 自己効力感・疾患理解を高めて 早期に適切な治療をスタート

アトピー性皮膚炎の特性を知り、患者さんや保護者の方が病気や治療と正しく向き合えるように、小児アレルギー専門医・大矢先生からお話をうかがいました。

適切な治療を行うことで、その後のアレルギーマーチを未然に防ぐこと、発症しても軽症に抑えることがとても大切です。

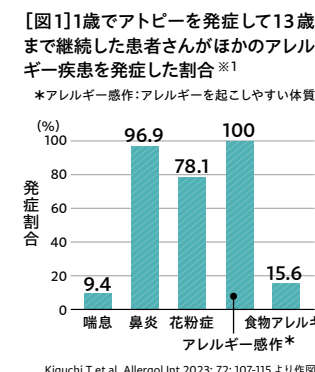
アトピーが
アレルギーを強固に

本当はアトピーなのに「乳児湿疹」として見逃されている例が少なくないのが現状です。かゆみがある湿疹が続く場合は一度専門医に相談してみましょう。次の食物アレルギーが出てきてアレルギーの地盤が固まる前に少

かゆみゼロ、
皮疹ゼロを目指す

アトピーでは自然に良くなっていく患者さんもあります。反対に、なかなか良くならず長く悩んでしま

すね。



Kiguchi T et al. Allergol Int 2023; 72: 107-115 より作図

2 お子さまの
自己効力感を高める

できなかったことよりも、できたことや良い点を褒めてあげて、「自分にもできる」という気持ちを高めていきましょう。

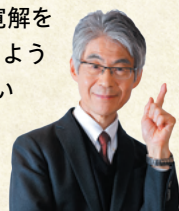
3 治療の目標を立てる

ご家族で話し合って、「アトピーが良くなったらやりたいこと、行きたいところ」などを決めてみてはいかがでしょうか？ 治療の励みになります。

最後にもう一つ、軽症のうちに早期に治療をするほうが、のちの負担が少なくなること覚えておいてください。

早期介入がアトピー性
皮膚炎治療のカギです

アトピー性皮膚炎では新しい治療選択肢も登場しており、早期に適切な治療を行えば、かゆみゼロ、皮疹ゼロの状態、寛解を目指せるようになっていきます。



（図2）※2 アトピー性皮膚炎の患者さんと保護者547人に行ったオンライン調査で患者さんと保護者に生活への影響を質問した。6歳以上12歳未満の軽症（患者：110人、保護者：127人）、中等症（患者：60人、保護者：65人）、重症（患者：7人、保護者：8人）を掲載。

（図1）※1 国立成育医療研究センターで登録された1,550人の新生児のうち、13歳の患者468人に対してアンケート調査と血液サンプルの採取をした。本研究には①後のアレルギー発症との関連がみられる乳幼児期の湿疹に焦点を当てたため、表現型の設定が限られた、②大規模コホートではなかったなどの限界があった。

生後まもなくアトピーと判明 葛藤しつつも、親子で向き合う

葛藤をしつつも、娘・梓さんのアトピーや食物アレルギーに、
逃げずに向き合ってきた井上さん親子。
生活上の工夫や悩み、心の動きなど、その軌跡をたどります。



お母さまの智子さんは梓さんのアトピー性皮膚炎を、長い付き合いになるけど、結果的に良くなってくれたらいいな、と思ってきたそうです。

「蚊にさされただけでもかゆいのに、この子はどれほどかゆいんだろうと想像すると、つらかったですね。」お母さんが頑張れば良くなるよ、と言う人もいますが、個人

差もあるので、頑張ったからといって良くなるものでもないのに、と傷つくこともありました。早く治そうと焦っても思い通りに良くはならないので、この子が心地よく過ごせるようにしていければいいかなと思っていました」。

**学校行事はしっかり対策。
制服は肌触りを良くする
工夫を**

小学校に入ると、学校のお泊り学習や修学旅行での対策に苦労することも多かったとのこと。

「ダニ、羽毛、動物、殺虫剤や食べ物のアレルギーもあり、大変でした。旅行会社の担当者にいろいろ依頼していたら、そんな個別対応はできない。塩おむすびだけになるかも」と言われ、旅館と直接交渉したこともありましたが、智子さん。宿泊先で異変があった時すぐに駆けつけられるよう、夜は自



井上梓さん(仮名)
20代、会社員。工場での現場作業も。0歳のときアトピー性皮膚炎を発症。症状には波があるものの、ほどよい距離感で付き合っている。

井上智子さん(仮名)
50代、会社員。20年ほど事務を担当。梓さんの乳児湿疹のような症状に異変を感じて受診。最近では、親離れした娘に寂しさも。

Q & A

Q 食事のアレルギー対策は？

A 母がしっかりと管理をしていました

給食の献立と同じものを、完全除去食のお弁当で用意するなど、智子さんが管理していました。おかげで、アナフィラキシーは一度も起こしていません。

Q 兄弟への影響はありましたか？

A 体操服が黄ばんで嫌がられたことも

蛍光漂白剤無配合の洗濯洗剤を使っていたので、体操服が黄ばんできてしまい、兄に嫌がられたことも。梓さんの衣類以外は、普通の洗剤で洗うようになりました。

Q 通院はどうしていましたか？

A 高校まで一緒に通院していました

小学校の時は学校へ迎えに行き、毎月一度、片道1時間かけて通院。今日あったことを話すなど、とても貴重な時間になっていました。

家で身構えていました。

中学校は化繊の制服だったので、肌に合わず苦労をしたのだとか。

梓さんは、「プリーツスカートのヒ

ダが膝裏に当たるとかゆく、タイツもかゆくなるので履かせませんでした。スカートはオールプリーツなので裏側にあて布をするのは難しく、お母さんがスカートを煮沸して柔らかくしてくれました。体操服もかゆくなるので、綿の丸首シャツを着ていたと思います」。

梓さんは困っていても自分から言い出せない性格で、小学校で喘息の発作が起きて苦しくてもはじめの頃は先生に言えなかったよう

生後すぐにアトピー性皮膚炎だと判明した梓さん。「物心ついた時には、かゆいことが当たり前になっていました。特に冬は、乾燥してかゆくてイヤだなと感じても、ずっと付き合っていくしかないといけないのだと思う。この繰り返し。生まれた時からずっとアトピーだったので、自然とそう考えるようになりました」。

**思い通りに良くならない、
ずっと付き合う病気**

history

0歳	乳児湿疹のような症状が治らず、ずっと下痢気味だった。下痢は母乳によるアレルギー反応と判明。
保育園	アレルギー対応粉ミルクに置き換え。卒乳後は、完全除去食のお弁当を持参。喘息も発症。
小学生	症状が落ち着いたため外用薬はあまり塗っておらず、ひどい時に部分的に塗布する程度。
中学生	ソフトテニス部の部活で右親指の付け根のひどい肌荒れに悩む。化繊の制服や体操服も肌への刺激に。
高校生	高校卒業まで親子で通院。お薬や出先での食事、日常生活など、ほぼ自分で管理していた。

アトピー性皮膚炎患者さんが

知っておくべき 災害の備え

災害時に 起こりうる状況

避難所などでの生活は、それまでの生活環境と大きく変わるため、アレルギーなどの症状が悪化しやすくなります。また、薬が入手しにくくなります。アトピー性皮膚炎では、環境の悪化や災害のストレスによる増悪が起こりやすくなります。

災害に 備えて

日ごろから気を付けておくことは何ですか？¹⁾

普段使っている保湿剤、ステロイド外用薬や内服薬をしっかり続けることが大切です。できる限りスキンケアをしてください。スキンケアは、石けんが使えない場合は、シャワー浴、シャワー浴ができない場合はお湯でぬらしたタオルでやさしく拭くなどでも効果があります。ペットボトル用シャワーキャップがあると部分的な洗浄もできますので活用しましょう。



災害に 備えて

何を準備しておけば良いですか？²⁾

災害などの非常時に備えて、普段から次のようなものを、非常用袋や防災セットと一緒に、いつでも持ち出せるようにしておきましょう。
※薬や食品には消費期限があるので、定期的にチェックしましょう。



☐ ぬり薬(1週間分)

災害時は皮膚炎が悪化しやすいので、普段使っていないなくてもステロイド入りのぬり薬や保湿剤を準備しておきましょう。



☐ (可能な)石けん

旅行用の小さなもので十分です。固形でも液体でも構いません。



☐ (可能な)ビニール袋

少量の水と石けんを中に入れて振ることで、洗うための泡を作ることができます。



災害時や避難所生活では、症状が悪化しやすいため、日ごろから症状をしっかりとコントロールしておくことが重要です。

アレルギー-iでは、災害時の備えに関するコンテンツをご紹介します。

アレルギー-i

「アレルギー疾患を持つ患者さんが知っておくべき災害への備え」
<https://www.allergy-i.jp/all/sonae/>



アトピーだからと心配するなかで親子関係にも、徐々に変化が現れていきました。「娘が、たとえば犬を飼いたい、友達とバス旅行に行きたいなど、何かしたいと言った時に、私はすぐ警戒してしまつて。そのたびに、私は一生アトピーだから、アレルギーだから、何もしてはダメなの?」と言われてきました。いつもこの言葉が心にずっと響いていました。たと

アトピー性皮膚炎を 理由に制限せず、 応援するように

です。でも「自分から発信していかないと伝わらないんだ、自分だけで気を付けていてもだめなんだな、と気づきました」。

梓さんは在学中に1年間のカナダ留学にもチャレンジ。「アトピーを理由にして、やりたいことを諦めたくないと思いました。母は心配していたので、安心してもらえるよう、説得することに力を注ぎましたね。税関で薬のことを聞かされたときのために、先生に英語で書いてもらった紙を手に握りしめていました。また、智子さんが投薬やスキンケアの管理をしっかりしてくれていたことを見ていたので、自分でも自己管理ができるようになったことが、良かったと語ります。「正直、アトピーだったことで良いことのほうが少ないかも。でも病気だからこそ、人の優しさに触れることも多かったです。」こ



京都の龍安寺にて。今でも二人で出かけることもあるほど、仲が良い。

れたったら食べられる? アトピー大丈夫?」とか言ってくれる人は、信頼できると感じます。そう、アトピーは、人間関係のフィルターのような存在かもしれません。」「今にしてみれば娘との通院の日々は貴重な時間でした。洋服も、本当なら友達と買いに行くんですけど、うが、服の素材が他の子とは違うので一緒に選ぶことが多かったな。その時間が今では良い思い出です」と智子さん。

親子で積み重ねてきた時間という確かな後ろ盾があるからこそ、しっかりと自分の道を歩き始めた梓さん。そこには、娘をそっと見守る智子さんの姿がありました。

特定非営利活動法人 日本アトピー協会

患者さんにご家族をサポートするため、
情報発信や相談業務などを行う

日本アトピー協会は、アトピー性皮膚炎の正確な情報を、webサイトや通信誌などで発信し、電話やメールによる相談も受け付けています。こうした活動からわかったのは、小児のアトピー性皮膚炎の親子は、親が過干渉になりやすいということ。学童期に入ったら薬の塗布や保湿など、自分でできることを増やし、独り立ちさせるようにしてあげてほしいですね。

日本アトピー協会

<http://www.nihonatopy.join-us.jp/>



日本アトピー協会
代表理事
倉谷 康孝さん

1) 令和3年度 厚生労働科学研究費補助金(免疫・アレルギー疾患政策研究事業) 大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究研究班。災害におけるアレルギー疾患の対応～アレルギー疾患をお持ちの方、災害に対応する行政の方、災害医療に従事する方へ～ p2, 4
2) 日本小児アレルギー学会。災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット 平成29年11月改訂。p5

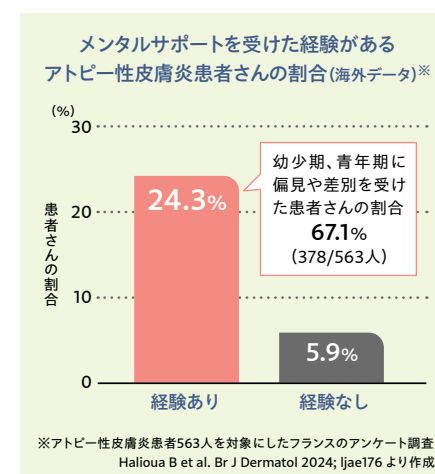
親子で乗り越えるコツは

成功体験

早期の適切な
治療で自分らしく
過ごせる日々を

小児のアトピー性皮膚炎治療は、お子さまと保護者の方の試行錯誤の連続ではないでしょうか。皮膚科医の視点からお話しいただく治療へのアドバイスをご紹介します。

小児期からアトピー性皮膚炎と付き合っていると、症状があることに慣れてしまい、治療への意欲が低くなってしまうことがあります。成長とともに少しずつ行動範囲が広くなり、自分でできることが増えていく時期にある小児期の患者さんでそのような状態が長く続く、かゆみによる睡眠不足や日



お話 あたご皮膚科 副院長
江藤 隆史先生



アトピー性皮膚炎は、

少しでも早く

”消火“をすることが重要

少しでも早い時期に
治療を始めて重症化を防ぐ

アトピー性皮膚炎の治療は、消火活動に例えられることがあります。症状が軽い早期のうちに適切な治療を行うことで、その後の重症化を防ぐことができます。乾燥やかゆみなどの症状が出ていたら少しでも早く治療を開始しましょう。



医師と相談して、
お子さまに合った治療を選択

小児期のアトピー性皮膚炎では、見た目を気にすることや精神的ストレスなどから不登校や家庭内のいざこざなどの問題が生じるケースがあります。その場合は、治療法の見直しも考慮に入れると良いかもしれません。ここ数年で、小児の患者さんでも使用可能な治療選択肢が増えてきています。またライフステージによって合う治療法は変わる場合もあります。その時々のお子さまに合う治療法について医師と相談してみましょう。

小さな成功体験を積み重ねることで
お子さまのモチベーションを高める

小さな成功体験を積み重ねて、
モチベーションを高める

お子さまの治療意欲がなかなか続かないときは、「ジグソーパズル作戦」がおすすめです。「どのパーツを治したい?」とお子さまに尋ね、それが額なら、「じゃあ毎日、おでこだけ頑張ろう」と決めます。できたら必ず褒めてあげてください。ジグソーパズルもそうですが、一部でも形(キャラクターなど)ができてくると、全体を完成させたいくなります。治療も同じです。小さな成功体験(=局所の治療)を積み重ねることで、お子さまのモチベーションを高めていきましょう。

ときには医療者が、親子関係のクッションに

親と子では、治療への意欲や、病気に対する悩みが異なっていることは少なくありません。親子関係がギクシャクしているときには、医師や看護師が介入をすることで、お子さまと一緒に「良くなったなら何がしたい?」など問いかけつつ治療のゴールを設定するといいかもかもしれません。



思春期(反抗期)はあまり口出しせず、
じっくり待つことも大事

保護者自身も記憶にあると思いますが、思春期を迎えると、ときには反抗心が芽生えることもあります。こういうときにお子さまに向かって、スキンケアや

治療のことをあれこれ言っても聞く耳を持ってくれません。“この時期はしょうがない”と、どんと構えて、待つことも大切です。



思春期に入ったら、
保護者自身が当時の
自分を思い出してみる

きちんと適切な治療をして、
「良い状態を長くキープすること」
それがお子さまらしく過ごせる日々に必要な目標です。小さな成功体験を大切に積み重ねることが達成の秘訣です。

【プロフィール】
1977年、東京大学工学部計数工学科卒業。1984年、東京大学医学部卒業。1984年、東京大学皮膚科助手。1989年、ハーバード大学病理学教室研究員。1992年、東京大学皮膚科講師・病棟医長。1994年、東京通信病院皮膚科医長。1998年、東京通信病院皮膚科部長。2015年、東京通信病院副院長。2015年より現職。





ストレスのない肌触りが良い服には古着もオススメ

「肌なじみの良いおしゃれな服を探すコツの一つとして『古着』があります。質が良く、繰り返し洗濯がされて柔らかいものがよく探せば見つかりますよ」と政近さん。敏感肌用の洗剤も、肌触り良く洗い上げることができておすすめです。



パイピングでガードして、縫い目によるかゆみを防ぐ

お子さまが着たいと思う服が見つっても、縫い目が気になって選べないことがありますよね。でも、そんなときはサイズアウトしたお気に入りのTシャツの生地を切ってパイピングを施してみましょう。お子さんと一緒に作ると肌に優しく、特別な一枚になります。



スタイリスト 政近 準子さんが提案



日本におけるパーソナルスタイリスト創始者・ファッションレスキュー代表。幅広い層のスタイリングを手がけ、テレビのファッション番組のレギュラーも。自身もアトピー性皮膚炎の子を育てた経験から、肌に配慮したコーディネート知識も豊富。

アトピー性皮膚炎の子どもとおしゃれを楽しむコツ

子どもの肌のことを考えて服を選ぶと、見た目は二の次になりがちです。でも、それも工夫しだい。アトピー性皮膚炎を持つわが子とおしゃれを楽しんだスタイリストの政近準子さんが、肌に優しく、元気に過ごせるコーディネートを紹介します。

アトピーを気にせず

おしゃれしたい気持ちを応援!

うきうき
お出かけ
コーデ

ニットは手入れが難しそうと避けられがちですが、**コットン100%のざっくりニットは重宝し、とてもおしゃれ**です。濃い色、明るい柄を選ぶのがコツ

洗えるダウンは**思い切って白をチョイス**。このお手頃ダウンはファスナーがあごに当たらないようにカバーがついていて**GOOD**

着心地最高のパジャマが、おしゃれにもぴったり!?

締め付けが気になるジーンズですが、**ストレッチ性があり、肌触りのいいものなら大活躍**まちがいなしです

肌に良いシンプルな服もワッペンやフリルでスペシャルな服に!



服をじっくり選んだり、自分なりに工夫して着ることは、自分にとって良いものを選んでおしゃれを楽しむ力が身につくチャンス! 大人になっても毎日を楽しむことにつながると私は思います。

実は**パジャマ**のトップスです。着心地ばつぐん!

明るい色合いでお出かけしたくなる!

クラシカルなチェック柄でコーディネートに**上品さが加わります**。肌にぴったりなスワッチは質の良いものを選んで。肌を守る安心感を与えてくれます

スポーツブランドの靴は履きやすくおすすめ。暑い季節は伸縮性があるメッシュ素材の通気性の良いものを

アトピーに負けず

アクティブに動ける!

ポリエステル素材も肌に直接触れないアウターならOK。**洗ってもすぐ乾く**から清潔に保つことができます

荒れた肌に視線が集まるのが気になるようなら、帽子を活用。**綿100%の柔らかいもの**を

定番のチェックシャツがワンポイント!

肌に直接触れない靴こそ、おしゃれを楽しめるポイント。**履き心地にこだわって、好きな色**を

動きやすく肌触りも満点のスウェット。**上下で色を変え**るとおしゃれ度が上がります

スウェット素材パンツは**ワンサイズ上を選んで着心地とB-Boy風**なおしゃれを楽しんで

ゆったりサイズで動きやすさも肌への優しさも

定番ブランドの服やロングセラー商品は、長く愛されるだけのクオリティや、改良を重ねて洗練されているものが多くあります。服を選ぶときにぜひ参考にしてみてください。