

アトピー性皮膚炎の治療に入浴方法と軟膏の塗布方法の理解はとても大切です。今回はペンギンの院長が以前に勤めていた浜松医療センターのHPにある動画を紹介します。ここではパソコンを使って紹介していますが、スマホでも観ることができます。

- ①まず同機構のHPを開いてください。 <https://www.hmedc.or.jp/>
- ②次に 「診療科・部門」 をクリックします。



③次に「小児科」をクリックします



呼吸器内科



内分泌・代謝内科



脳神経内科



感染症内科



小児科



消化器外科（外科）

④小児科の中ほどにある「小児科Q&A のこちらから」をクリックします。

田中ハルカ氏による

小児科Q&A



小児科Q&Aを作成しました。内容は以下の6項目です。詳細は[こちらから](#)ご覧ください。

- I. 気管支喘息Q & A
- II. アトピー性皮膚炎Q & A
- III. 食物アレルギーQ & A
- IV. 発達障がいQ & A
- V. 低身長Q & A
- VI. 免疫疾患Q&A

④スキンケアの動画を見ることができます。

動画だけでなくQ&Aもぜひご覧ください

○ Q4：アトピー性皮膚炎の予防はできますか？

A4. 炎症が起きる前に、保湿剤で皮膚を保護することにより、アトピー性皮膚炎が約3割減少するという報告があります。したがって皮膚のバリア機能を補うとアトピー性皮膚炎の発症をある程度予防することができると考えられています。

○ Q5：アトピー性皮膚炎は治りますか？

A5. 少し時間はかかりますが治ります。治療の最終目標は、症状がないか、あっても軽微で、日常生活に支障がなく、薬物療法もあまり必要としない状態に到達し、それを維持することです。そのためには皮膚のバリア機能を回復すること、悪化因子を減らすことが重要です。

○ Q6：どんな治療をしますか？

A6. 治療の基本は①皮膚のバリア機能を回復させること、②悪化因子を減らすこと、です。

①のためには、炎症のない状態を続けることです。それには、スキンケア（皮膚を清潔に保ち、潤いをもたせること）やステロイド外用剤を主薬とする薬物療法を行います。

スキンケアの具体的な方法には動画で解説していますので是非ご覧ください。（右の画像から動画（YouTube）に移動できます。）

②のためには、環境整備を行います。最も重要なアレルゲンはダニです。ダニは布団、絨毯などに多くいます。布団にも掃除機をかけたり、乾燥機を使ったり、ぬいぐるみや絨毯を撤去したり、ダニの少ない環境作りをします。

