

# アトピー性皮膚炎のこどもを お世話される方々へ

今までとは違う生活環境で、アトピー性皮膚炎をよい状態に保つことは、とても難しいことだと思います。これまでと同じようにシャワーや入浴がなかなかできない状況で、肌の状態を少しでも悪くしないために、以下のような方法が考えられます。

■ シャワーや入浴ができない時は、熱すぎない程度のお湯でぬらしたタオルで全身の汗やほこりをやさしくぬぐったり、押しふきしてあげてください。全身をふいた後は肌はどんどん乾燥しますので、早めにぬり薬（ステロイド入りや保湿用のぬり薬）をつけましょう。

※ 市販のウェットティッシュやおしりふきを使うと、香料やアルコールなどの成分でかえって肌があることがありますので、まず肌の一部で試してみてください。



■ シャワーや入浴ができない状態が続くと、一般的には肌の調子がわるくなります。そのため、普段からステロイド入りのぬり薬を使っている人は、いつもより強めのステロイドを使うことをお勧めします。普段は保湿用のぬり薬だけで十分な方も、早めにステロイド入りのぬり薬を使うことをお勧めします。手元にステロイド入りのぬり薬がない場合は、医師に相談してみるとよいでしょう。一時的にステロイド入りのぬり薬を強くしたり始めたりしても、適切なスキンケアや治療ができていれば、元の薬に戻したりステロイドを中止することは可能です。



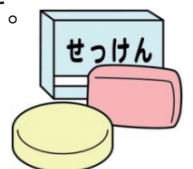
■ 今まで使用していたステロイド入りのぬり薬が手元にない時は、同じくらいの強さや効果をもつ薬で代用しても大丈夫です。保湿用のぬり薬を市販のもので代用することも問題ありませんが、人によっては一部の製品が肌に合わないこともあります。初めて使う時には、肌の一部で試してみてください。



■ 肌のお手入れが十分できないうえに様々なストレスや体調不良が加わって、かゆみが強くなる場合があります。かゆがる部分を冷たいタオルなどで冷やすと、一時的に楽になる場合があります（ただし、ぬれたタオルを長い時間直接肌に当てないように、また小さいお子さんでは体が冷えないように注意してください）。皮膚炎がひどい場合には、ステロイド入りのぬり薬をしっかり使いましょう。また、遊びなどに集中させて気をそらしてあげることも、時には効果があります。



■ シャワーや入浴ができる機会があれば、病状を説明して優先して利用できるか係りの方に尋ねてみましょう。できれば毎日、石けんを使って体を洗い、よく流すとよいでしょう。しかし、石けんを使わないシャワー浴だけでも効果はあります。特に、汗をかいたら早めに洗い流すとより効果的です。しかし、以上の対策をしても悪化して眠れないような状態が続くときには入院治療をおすすめします。



こどものアレルギーに関するご相談 受付中（相談無料）

① メール相談：sup\_jasp@gifu-u.ac.jp（随時）

② 電話相談窓口：090-7031-9581（平日 午前11時～午後2時）

日本小児アレルギー学会

ホームページ：<http://www.iscb.net/JSPAC/>